

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA

Departamento de Educação

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Para uma alimentação saudável no 1.º CEB:
um projeto de intervenção no 3.º ano de escolaridade**

Daniela Sofia Vicente Bandeira

Coimbra, 2019

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA

Daniela Sofia Vicente Bandeira

Para uma alimentação saudável no 1.º CEB: um projeto de intervenção no 3.º ano de escolaridade

Relatório Final de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do
Ensino Básico, apresentado ao Departamento de Educação da Escola Superior de
Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Constituição do júri

Presidente de Júri: Professora Doutora Maria de Fátima Fernandes das Neves

Arguente: Professora Doutora Isabel Sofia Godinho da Silva Rebelo

Orientadora: Professora Doutora Maria Filomena Rodrigues Teixeira

Novembro de 2019

Relatório Final: Para uma alimentação saudável no 1.º CEB: um projeto de intervenção no 3.º ano de escolaridade

Resumo: O Relatório Final é o culminar de dois anos de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. A componente investigativa decorreu no ano letivo 2017/18, com uma turma de 3.º ano. A implementação do estudo qualitativo sobre Alimentação Saudável teve como finalidade “conceber, implementar e avaliar o projeto acerca da alimentação saudável com crianças do 3.º ano de escolaridade”. Conclui-se que, de início, as crianças possuíam conceções sobre a Alimentação e, de uma forma geral, houve uma evolução dos seus conhecimentos após a intervenção. A segunda componente, de carácter reflexivo, evidencia as conclusões da implementação do projeto.

Palavras-chave: Alimentação; Alimentação Saudável; Educação Alimentar em Meio Escolar; 1.º Ciclo do Ensino Básico; Prática Educativa.

Final Report: For healthy eating in the 1st CEB: an intervention project in the 3rd grad

Abstract: The Final Report is the finish line after two years on the Master Degree in Pre-School Education and Teaching 1st Cycle of Basic Education. Firstly, the research component took place in the school year 2017/18, with a 3rd grade class. The qualitative study goal was to “Conceive, implement and evaluate a proposal about Healthy Eating with children in the 3rd grade”. As a conclusion, one might say that, in the beginning, children had certain misconceptions about food and that, in general, there was a change in this area, after the intervention. Secondly, the reflective component highlights the project implementation conclusions.

Keywords: Eating; Healthy Eating; School Food Education; 1st Cycle of Basic Education; Educational Practices.

Sumário

INTRODUÇÃO-----	1
PARTE I – COMPONENTE INVESTIGATIVA-----	5
Capítulo I - Contextualização -----	7
1.1. Motivação -----	7
1.2. Finalidade -----	7
1.3. Enquadramento legal e curricular-----	8
1.4. Pertinência do projeto desenvolvido-----	11
Capítulo II – Alimentação Saudável -----	19
2.1. Alimentação <i>versus</i> Nutrição -----	19
2.1.1. Alimentação e sua evolução -----	19
2.2. Importância da prática de uma alimentação saudável -----	21
2.3. Educação Alimentar- Papel da escola -----	24
Capítulo III – Percurso metodológico-----	27
3.1. Caracterização do contexto e emergência da problemática-----	27
3.2. Finalidades, objetivos e questões metodológicas -----	29
3.3. Procedimentos Metodológicos adotados na recolha de dados -----	31
3.3.1. Instrumentos de recolha de dados -----	31
3.3.2. Sequência didática-----	32
3.4. Análise de dados, apresentação e discussão de resultados -----	35
3.4.1. Apresentação e análise de dados dos questionários-----	35
3.4.1.1 Discussão dos resultados dos questionários -----	64
3.4.2. Análise do Registo dos Lanches-----	73
3.4.3. Análise dos desenhos acerca da Roda dos Alimentos -----	82
3.4.4. Análise dos questionários de avaliação do projeto-----	84
PARTE II – COMPONENTE REFLEXIVA -----	87
Capítulo I – Conclusões-----	89
1.1. Conclusões da investigação desenvolvida -----	89
1.2. Limitações do projeto-----	91

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	89
----------------------------------	----

APÊNDICES	101
-----------------	-----

Apêndice 1 – Lista de participantes e codificação	103
---	-----

Apêndice 2 – Questionário aos encarregados e encarregadas de educação ----	105
--	-----

Apêndice 3 – Apresentação de dados dos registos dos lanches antes e após a intervenção	115
--	-----

Apêndice 4 – Sessão 1: Construção e exploração da Roda dos Alimentos ----	195
---	-----

Apêndice 5 – Sessão 2: Leitura da informação nutricional e elaboração de um painel com produtos ingeridos pelas crianças	199
--	-----

Apêndice 6 – Registos dos lanches para elaboração do painel do açúcar	203
---	-----

Apêndice 7 – Sessão 3: Elaboração de um livro com receitas de lanches saudáveis e confeção de um lanche.....	217
--	-----

Apêndice 8 – Livro de receitas criado pelos/as alunos/as	221
--	-----

Apêndice 9 – Receita das gomas saudáveis.....	227
---	-----

Apêndice 10 – Sessão 4: Sessão de esclarecimento com nutricionista	229
--	-----

Apêndice 11 – Apresentação de dados – desenhos das crianças acerca da Roda dos Alimentos	231
--	-----

Apêndice 12 – Questionário de avaliação do projeto e da sessão com nutricionista	257
--	-----

Sumário de figuras

Figura 1- Processos de influência das escolhas alimentares das crianças e adolescentes	12
Figura 2- Determinantes do comportamento alimentar infantil- Modelo ecológico	15
Figura 3- Roda dos Alimentos 2003	20
Figura 4- Lanche da manhã trazido por uma criança (gomas e batatas fritas)	28
Figura 5- Curva de percentil para criança e adolescente do sexo masculino com idades compreendidas entre os 5 e os 19 anos	64
Figura 6- Curva de percentil para criança e adolescente do sexo feminino com idades compreendidas entre os 5 e os 19 anos	65
Figura 7- Construção da Roda dos Alimentos	196
Figura 8- Crianças a proceder à pesquisa de informações acerca do seu grupo alimentar	196
Figura 9- Resultado final da Roda dos Alimentos	197
Figura 10- Leitura de rótulos para proceder ao registo da quantidade de açúcar no lanche	200
Figura 11- Apresentação individual dos consumos de açúcar ingeridos no lanche da manhã	200
Figura 12- Pesagem do açúcar para elaboração do painel	201
Figura 13- Legenda do painel do Açúcar	201
Figura 14- Painel do Açúcar construído pelos alunos do 3.ºC	201
Figura 15- Descodificador de Rótulos	202
Figura 16- Preparação da Receita das Gomas Saudáveis	218
Figura 17- Sessão com nutricionista	230

Sumário de tabelas

Tabela 1- Registo da progressão dos lanches, antes e após intervenção do projeto ..	80
Tabela 1- Metas a atingir antes da intervenção	83
Tabela 2- Metas a atingir depois da intervenção	83

Sumário de gráficos

Gráfico 1- Peso das crianças do 3.ºC, informação facultada pelos/as encarregados/as de educação.	35
Gráfico 2- Gráfico referente ao número de refeições diárias ingeridas pelas crianças.	36
Gráfico 3- Número de crianças que toma o pequeno-almoço diariamente.	36
Gráfico 4- Local onde as crianças tomam o pequeno-almoço.	37
Gráfico 5- Número de crianças que ingere leite e seus derivados.	38
Gráfico 6- Número de crianças que consome cereais ao pequeno-almoço.	38
Gráfico 7- Número de crianças que ingere pão ao pequeno-almoço.	38
Gráfico 8- Número de crianças que ingere pão com acompanhamentos.	39
Gráfico 9- Número de crianças que consome produtos diversos.	39
Gráfico 10- Número de crianças que consome sumos ao pequeno-almoço.	39
Gráfico 11- Número de crianças que ingere uma porção de fruta ao pequeno-almoço.	40
Gráfico 12- Número de crianças que traz, de casa, lanche para o meio da manhã.. ..	40
Gráfico 13- Número de alunos/as que ingere leite e seus derivados no lanche do meio da manhã.	41
Gráfico 14- Número de alunos/as que consome cereais no lanche do meio da manhã.	41
Gráfico 15- Número de alunos/as que ingere pão no lanche do meio da manhã.	41
Gráfico 16- Número de alunos/as que consome acompanhamentos no lanche do meio da manhã.	42
Gráfico 17- Número de alunos/as que consome produtos diversos no lanche do meio da manhã.	42
Gráfico 18- Número de alunos/as que bebe sumo no lanche do meio da manhã.	42

Gráfico 19- Número de crianças que come fruta no lanche do meio da manhã.	43
Gráfico 20- Número de crianças que não traz o lanche do meio da manhã de casa. .	43
Gráfico 21- Local onde as crianças almoçam	44
Gráfico 22- Alimento que inicia a refeição.....	44
Gráfico 23- Modo como a carne é confeccionada	45
Gráfico 24- Modo como o peixe é confeccionado.....	45
Gráfico 25- Modo de confeção dos Hidratos de Carbono Simples.....	46
Gráfico 26- Forma como os legumes são ingeridos pelas crianças.	46
Gráfico 27- Alimento com que a criança termina a refeição	47
Gráfico 28- Sobremesa das crianças do 3.ºC depois do almoço	47
Gráfico 29- Número de crianças que traz lanche de casa.	48
Gráfico 30- Número de crianças que consome leite e seus derivados no lanche da tarde.	48
Gráfico 31- Número de crianças que consome cereais no lanche da tarde.....	49
Gráfico 32- Número de crianças que consome pão no lanche da tarde.	49
Gráfico 33. Número de crianças que consome pão com acompanhamentos no lanche da tarde.	49
Gráfico 34- Número de crianças que consome produtos diversos no lanche da tarde.	50
Gráfico 35- Número de crianças que bebe sumos no lanche da tarde	50
Gráfico 36- Número de crianças que come fruta no lanche da tarde	50
Gráfico 37- Número de crianças que não traz lanche de casa e o que acontece em relação ao lanche da tarde.	51
Gráfico 38- Forma como as crianças iniciam a refeição.....	51
Gráfico 39- Número de crianças que consome carne ao jantar.....	52
Gráfico 40- Número de crianças que consome peixe ao jantar.....	52
Gráfico 41- Número de crianças que ingere Hidratos de Carbono simples ao jantar.	53
Gráfico 42- Número de crianças que consome legumes ao jantar	53
Gráfico 43- Alimentos consumidos no fim da refeição.	54
Gráfico 44- Sobremesa consumida depois do jantar.....	54
Gráfico 45- Número de refeições de peixe consumidas pelas crianças.	55

Gráfico 46- Número de refeições de carne consumidas pelas crianças.	55
Gráfico 47- Frequência com que a criança come sopa.....	56
Gráfico 48- Bebidas que acompanham as refeições principais.....	57
Gráfico 49- Porções de fruta ingeridas diariamente	57
Gráfico 50- Hábito de ingerir alimentos antes de ir dormir	58
Gráfico 51- Alimentos ingeridos pela criança antes de ir dormir.	58
Gráfico 52-Número de crianças que faz refeições iguais à restante família	59
Gráfico 53-Responsabilidade das escolhas alimentares.....	59
Gráfico 54-Existência de critérios nas escolhas alimentares.	60
Gráfico 55-Critérios das escolhas alimentares indicados pelas famílias.....	61
Gráfico 56-Perceções das famílias acerca da Roda dos Alimentos	62
Gráfico 57-Perceções das famílias acerca da alimentação dos/ das seus/ suas educandas	63
Gráfico 58- IMC das crianças da turma do 3.ºC.	65
Gráfico 59-Consumo dos alimentos açucarados ou ricos em gorduras saturadas, semanalmente, antes da intervenção.	74
Gráfico 60-Consumo dos alimentos açucarados ou ricos em gorduras saturadas, semanalmente, após a intervenção	76
Gráfico 61-Consumo dos alimentos açucarados ou ricos em gorduras saturadas, semanalmente, antes e após a intervenção	78
Gráfico 62- Registo diário dos consumos das crianças no 1.º Dia, antes da intervenção	175
Gráfico 63- Registo diário dos consumos das crianças no 2.º Dia, antes da intervenção	176
Gráfico 64- Registo diário dos consumos das crianças no 3.º Dia, antes da intervenção	177
Gráfico 65- Registo diário dos consumos das crianças no 4.º Dia, antes da intervenção	178
Gráfico 66- Registo diário dos consumos das crianças no 5.º Dia, antes da intervenção	179

Gráfico 67- Registo diário dos consumos das crianças no 1.º Dia, depois da intervenção	180
Gráfico 68- Registo diário dos consumos das crianças no 2.º dia, após intervenção	181
Gráfico 69- Registo diário dos consumos das crianças no 3.º dia, após intervenção	182
Gráfico 70- Registo diário dos consumos das crianças no 4.º dia, após intervenção	183
Gráfico 71- Registo diário dos consumos das crianças no 5.º dia, após intervenção	184
Gráfico 72- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 1.º dia de observação, antes da intervenção	185
Gráfico 73- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 2.º dia de observação, antes da intervenção	186
Gráfico 74- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 3.º dia de observação, antes da intervenção	187
Gráfico 75- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 4.º dia de observação, antes da intervenção	188
Gráfico 76- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 5.º dia de observação, antes da intervenção	189
Gráfico 77- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 1.º dia de observação, depois da intervenção	190
Gráfico 78- - Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 2.º dia de observação, depois da intervenção	191
Gráfico 79 - Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 3.º dia de observação, depois da intervenção	192
Gráfico 80- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 4.º dia de observação, depois da intervenção	193
Gráfico 81- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 5.º dia de observação, depois da intervenção	194

Abreviaturas

AQSA – Agência para a Qualidade e Segurança Alimentar

CEB – Ciclo do Ensino Básico

DGS – Direção Geral de Saúde

Dr. – Doutor

EFSA – Autoridade Europeia de Segurança Alimentar

ESEC – Escola Superior de Educação de Coimbra

IMC – Índice de Massa Corporal

LBSE – Lei de Bases do Sistema Educativo

OCDE – Organisation for Economic Co-operation and Development

WHO – World Health Organization

INTRODUÇÃO

O presente relatório realizou-se no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e reflete grande parte do trabalho que sempre quis vir a desenvolver enquanto futura profissional, por esse motivo espero poder aprender a mobilizar ferramentas que me permitam ser uma docente observadora para poder conhecer os que me rodeiam e reflexiva para ponderar quais as práticas e metodologias a aplicar.

O relatório intitulado “Para uma alimentação saudável no 1.º CEB: um projeto de intervenção no 3.º ano de escolaridade” está organizado em duas partes: “Parte I – Componente Investigativa”, na qual é apresentado o trabalho de investigação desenvolvido durante a Prática Educativa II (ano letivo 2017/2018) no âmbito da Educação Alimentar em contexto escolar e a “Parte 2 – Componente Reflexiva”, acerca do trabalho desenvolvido na Parte I.

A “Parte I – Componente Investigativa” inclui três capítulos: “Capítulo I – Contextualização”, no qual são explicitadas a motivação, a finalidade, o enquadramento legal e curricular, assim como a pertinência do projeto desenvolvido; no “Capítulo II – Alimentação Saudável”, onde constam os conteúdos teóricos sobre a temática em estudo; no “Capítulo III – Percurso metodológico” encontra-se o foco do projeto desenvolvido, com a apresentação do contexto da intervenção, as finalidades, os objetivos e respetivas questões metodológicas, os instrumentos de recolha de dados, uma breve abordagem da sequência didática, bem como a análise, apresentação e discussão dos resultados.

A “Parte II – Componente Reflexiva” reflete as conclusões do estudo, a avaliação, as limitações e sugestões para futuras intervenções.

O Relatório Final é o culminar da articulação entre a teoria e a prática educativa, cujo objetivo passa pela obtenção da perspetiva de professora-investigadora e professora-reflexiva, consciente das práticas pedagógicas desenvolvidas.

**PARTE I – COMPONENTE
INVESTIGATIVA**

Capítulo I - Contextualização

1.1. Motivação

A temática acerca da alimentação das crianças surgiu devido à experiência tida em contexto de estágio e à própria experiência pessoal.

No contexto de estágio, no qual a professora estagiária/investigadora foi integrada (3.º ano de escolaridade de um centro Escolar de Coimbra) e numa primeira fase, em que necessitava de recorrer à observação da realidade para a poder compreender, concluiu que as crianças com que convivia diariamente ingeriam proporções elevadas de açúcar nos seus lanches, tendo este aspeto vindo a constituir-se, desde logo, uma grande preocupação.

Enquanto criança que foi, reviu-se em alguns comportamentos daqueles/as meninos e meninas. Na época, os e as profissionais de educação e de saúde, desvalorizavam os seus sucessivos comportamentos alimentares na esperança de que, com a maturidade, iria adquirir novos hábitos. Esta expectativa foi defraudada, uma vez que o tempo trouxe respostas claras e inequívocas, tornando-se uma adolescente e adulta obesa.

Hoje sabe o que falhou. Por esse motivo, pretende prevenir e, sobretudo, consciencializar crianças e famílias acerca da importância de uma alimentação saudável.

1.2. Finalidade

O projeto teve como finalidade: conceber, implementar e avaliar o projeto acerca da alimentação saudável com crianças do 3.º ano de escolaridade de um Centro Escolar de Coimbra onde se possam desenvolver atitudes e hábitos saudáveis nos/as alunos/as, favorecendo o seu crescimento, desenvolvimento e bem-estar, prevenindo o aparecimento de doenças. Para além disso, a professora estagiária tentou responsabilizar as crianças pela sua saúde, na expectativa de que venham a adotar um estilo de vida saudável ao longo da sua vida.

1.3. Enquadramento legal e curricular

A Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), aprovada pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro¹, estabelece o quadro geral do Sistema Educativo Português. Neste documento oficial, o sistema educativo é definido como “o conjunto de meios pelo qual se concretiza o direito à educação” (*Decreto Lei n.º 46/86 de 14 de outubro de 1986*).

A educação para a saúde está contemplada no documento no artigo 31.º, no âmbito do capítulo III onde estão inseridos os apoios e complementos educativos. Neste artigo está salvaguardado o acompanhamento do crescimento saudável dos/as alunos/as (*Decreto Lei n.º 49/05 de 31 de agosto de 2005*).

Em Portugal, o primeiro passo surgiu no ano de 1976 com a criação do Centro de Estudos de Nutrição integrado no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge como uma unidade de estudo e investigação alimentar e nutricional. No ano de 1977, surgiu o Instituto de Qualidade Alimentar, pelo Decreto-Lei n.º 221/77 com o intuito de definir uma política para a qualidade alimentar (*Decreto Lei n.º 221/77 de 28 de maio de 1977*). Em 1982, surge a primeira campanha organizada para a educação alimentar: “*Saber comer é saber viver*”, para a qual foi desenvolvida a Roda dos Alimentos em 1977, que serviria como um guia alimentar diário.

Em 1980, é criado o Conselho Nacional de Alimentação que surge com o intuito de formular uma política de alimentação e nutrição para o país, passando a ter outra designação. No ano 1984, passa a chamar-se Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição.

Na década de 2000, o fenómeno da obesidade surge em grande escala e, em consequência do mesmo, surge a Agência para a Qualidade e Segurança Alimentar (AQSA) pelo decreto-Lei nº 180/2000. Esta Agência tinha como principal função fiscalizar a qualidade e segurança alimentar. Em 2005, surge a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) através do Decreto-Lei 237/2005 para

¹ Lei que foi sofrendo alterações ao longo dos tempos.

cooperar com a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA) (*Decreto Lei n.º 180/2000 de 10 de agosto de 2000*). Estas duas organizações unem-se em prol do cumprimento ao Programa do XVII Governo Constitucional de Portugal. Neste mesmo ano, dada a prevalência da obesidade no país, foi implementado o Plano Nacional de Combate à Obesidade, como parte integrante do Plano de Saúde 2004-2010. Este programa tinha como base a prevenção da obesidade em Portugal aliando-se, por isso, a setores públicos (ao nível da saúde, educação e autarquias), a setores privados e a organizações não-governamentais.

No ano de 2007, a Plataforma Contra a Obesidade, criada pelo Ministério da Educação, através da Direção Geral de Saúde tem como objetivo prevenir a Obesidade, apresentando, por isso, uma política integradora para poder operacionalizar a Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade.

Apesar de todos os esforços demonstrados pelas diferentes organizações, somente nos finais do ano de 2011 foi constituído o primeiro Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável pelo Decreto-Lei n.º 124/2011 de 29 de Dezembro, com o intuito de melhorar o estado nutricional da população (Graça & Gregório, 2012).

Para além dos documentos legais, existem os documentos curriculares oficiais, que organizam e demarcam o programa, os conteúdos e os objetivos a cumprir para cada ano e nível de ensino. No Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, o Ministério da Educação e Ciência, no ponto 1 do artigo 2.º define o currículo como “o conjunto de conteúdos e objetivos que, devidamente articulados constituem a base da organização do ensino e da avaliação do desempenho dos alunos” (*Decreto Lei n.º 139/2012 de 5 de julho*).

O documento “Organização curricular e programas”, construído em 2004 determina o currículo de Estudo do Meio. O programa de Estudo do Meio organiza-se em blocos de conteúdos, com vários subtemas, mediante uma ordem lógica, aberta e flexível, onde os conteúdos devem ser abordados consoante as necessidades da turma (Departamento de Educação Básica, 2004).

No programa de Estudo do Meio, a temática da Alimentação está incorporada no Bloco 1 no subtema 4 – “A saúde do seu corpo” destinada ao 1.º ano de escolaridade. Direcionados para o 3.º ano, temos presente o tema da função das plantas como alimentação, não abordando, de forma concreta, a importância da prática de uma Alimentação Saudável (Departamento de Educação Básica, 2004).

O documento que regula o Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória baseia-se em diferentes princípios, sendo que o projeto desenvolvido focou-se nos seguintes princípios: a base humanista (uma vez que se centra nas pessoas), o saber (permitindo às crianças que construam o seu conhecimento), a aprendizagem (promovendo o desenvolvimento da capacidade de aprender), a coerência e flexibilidade (permitindo que a gestão do currículo seja flexível e que faça a abordagem de diferentes temas tendo em conta as necessidades), a adaptabilidade e ousadia (conduzindo a criança a atualizar conhecimentos e a desenvolver novos comportamentos) e a estabilidade (tendo por base a evolução, gerar novos comportamentos que se adequem e produzam efeitos).

Estes princípios integram-se em diversas áreas de competência, sendo elas: Linguagens e Textos; Informação e Comunicação; Pensamento Crítico e Pensamento Criativo; Raciocínio e Resolução de Problemas; Saber Científico Técnico; Relacionamento Interpessoal; Desenvolvimento Pessoal e Autonomia e Bem-estar e Ambiente. Através das áreas de competências, é esperado, por parte das crianças, que enriqueçam os seus valores no âmbito: da liberdade, da responsabilidade e integridade, da excelência e exigência, da curiosidade, da reflexão e inovação e na cidadania e participação (Martins et al., 2017).

Outro dos documentos curriculares oficiais produzidos que sustentam a implementação do projeto são as aprendizagens essenciais para o 3.º ano referentes à componente curricular de Estudo do Meio. Este documento pretende desenvolver competências nas mais diversas áreas do saber, existindo uma abordagem interdisciplinar, tendo em consideração a atualidade dos assuntos, os interesses e as características dos/das diferentes alunos/alunas, assim como o meio que os/as rodeia.

Posto isto, o documento refere no Domínio “Sociedade/Natureza/ Tecnologia” a importância de identificar um problema, neste caso social, existente na comunidade, estando diretamente interligado com as seguintes áreas de competências: Linguagens e Textos; Informação e Comunicação; Pensamento Crítico e Criativo e o Relacionamento Interpessoal (Direção Geral de Educação, 2018).

Apesar do programa curricular não indicar a abordagem do tema da Alimentação Saudável no 3.º ano, tendo em conta os documentos “Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória”, “Aprendizagens essenciais” e a articulação com o perfil dos alunos do 3.º ano do 1.º ciclo do Ensino Básico referentes à componente curricular de Estudo do Meio, a professora estagiária teve em conta as necessidades da turma e considerou relevante desenvolver o projeto abaixo apresentado.

1.4. Pertinência do projeto desenvolvido

Para podermos promover hábitos alimentares saudáveis precisamos de compreender a origem dos comportamentos, pois se não compreendermos os motivos que os condicionam dificilmente podemos adequar estratégias de intervenção (Glanz, 1999). As escolhas alimentares das crianças não são uma capacidade inerente para escolherem alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos alimentares são fundamentalmente aprendidos através da experiência, da observação e da educação (Nunes & Breda, 2001).

Assim sendo, a relevância deste projeto está intimamente relacionada com a importância do comportamento alimentar infantil.

Para Viana (2002), as escolhas alimentares traduzem-se na escolha de alimentos que vão ao encontro das preferências relacionadas com o prazer associado ao sabor dos alimentos, às atitudes aprendidas no seio familiar e a fatores psicológicos e sociais. O autor defende, por isso, ser necessário compreender o processo de ingestão alimentar do ponto de vista psicológico e sociocultural.

Andrade (2014) menciona que Contento e Michela (1999), explicam as escolhas alimentares da criança recorrendo a fatores fisiológicos, cognitivos e ambientais. Para tal, os autores socorrem-se do seguinte esquema:

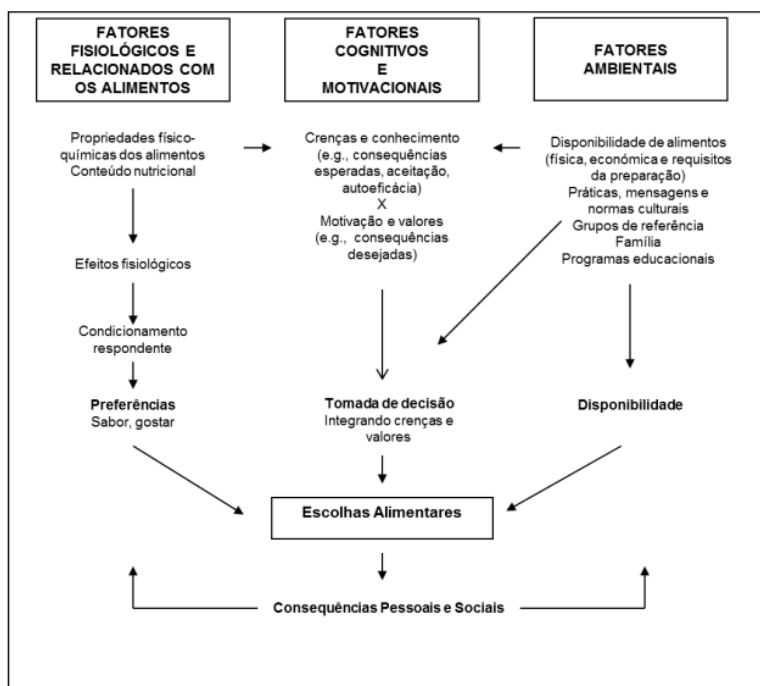


Figura 1- Processos de influência das escolhas alimentares das crianças e adolescentes [Fonte: Contento e Micaela {1999} cit. in Andrade, {2014}, p.18].

Os autores consideram que as escolhas alimentares têm por base os fatores: fisiológicos, cognitivos/motivacionais e ambientais. Os fatores fisiológicos são os principais determinantes para as escolhas, uma vez que são eles os responsáveis pelo gosto ou mesmo aversão atribuído a cada alimento, sendo o sabor o principal responsável por este fenómeno. Os fatores cognitivos/motivacionais têm por base o conhecimento e as crenças de cada indivíduo e os fatores ambientais são responsáveis pela disponibilidade de artigos alimentícios, pela integração dos programas educacionais e pela transmissão de mensagens e normas culturais, a partir das quais resultarão as escolhas alimentares. Posto isto, dentro destes fatores está implícito a influência que os media têm nas escolhas alimentares.

Para Viveiros (2012), a televisão é uma das principais responsáveis pelas escolhas alimentares das crianças, uma vez que estas passam parte do seu tempo em frente a ela e existem muitos alimentos publicitados que incitam à ingestão de açúcares e gorduras. O Conselho Nacional de Saúde (2018), indica que, em média, as crianças veem duas ou mais horas de televisão por dia. O fim de semana é o período em que as crianças despendem mais tempo com ela. Assim, o marketing atua sob esta informação e, entre os programas destinados às crianças, existem grandes intervalos de tempo onde se utilizam técnicas que levam à sedução do público-alvo e, posteriormente, à aquisição do produto.

Andrade (2014) refere outro modelo que nos permite compreender melhor a envolvimento da criança- o ecológico - proposto por Bronfenbrenner no ano de 1979. O modelo é um referencial holista que envolve a interação entre crianças e as características do contexto ao longo do seu desenvolvimento. Este modelo organiza-se em quatro sistemas: o microssistema (referente aos contextos mais próximos da criança como, por exemplo, a família, a escola e os pares), o mesossistema (envolve as relações entre os vários contextos do microssistema, nomeadamente relações existentes entre família e escola), o exossistema (referente a contextos onde a criança não participa diretamente, mas que a afetam) e o macrossistema (consiste na organização das instituições sociais e das ideologias existentes na sociedade em que a crianças se insere).

Deste modo Andrade (2014) vem esclarecer que, através deste modelo, o desenvolvimento da criança resulta:

- i) da interação dos fatores dentro de cada sistema e entre os diferentes sistemas entre si (e.g., políticas de trabalho que influenciam o tempo disponível dos pais que, por sua vez, podem influenciar a maior ou menor exposição da criança a alimentos saudáveis e, consequentemente, as suas preferências alimentares); ii) da influência da própria criança nos determinantes mais próximos (e.g., comportamentos parentais) e também nos mais distantes (e.g., a utilização crescente da internet pelas crianças

determina o aumento da publicidade alimentar nos sítios mais visitados pelas crianças) ” (p.20).

A autora esclarece que a partir deste modelo surgem ainda duas teorias propostas por Story e outra por Davinson e Birch. As teorias não diferem significativamente apenas se organizam de diferentes formas.

O modelo de Story (Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien & Glanz, 2008; Story, Neumark-Sztainer & French, 2002) propõe a organização dos determinantes do comportamento alimentar em quatro níveis de influência do adolescente: intrapessoal, interpessoal, comunitário e social. O modelo proposto por Davinson e Birch (2001) propõe três níveis que integram os determinantes do IMC da criança (...). Num primeiro nível, os autores integram as características da criança (e.g., sexo, idade) que interatuam com os determinantes familiares e constituem o nível seguinte. No último nível, integram-se as características da comunidade, demográficas e sociais que influenciam, mas são também influenciados, pelos determinantes dos níveis anteriores (Andrade, 2014, p.20).

Apesar dos modelos referidos serem semelhantes, o modelo de Birch dá mais relevância aos determinantes familiares, enquanto o modelo de Story foca diversos determinantes cognitivos como as crenças, atitudes, autoeficácia, conhecimento que têm um impacto pouco significativo na escolha alimentar infantil. Tendo por base as duas teorias mencionadas, a autora Andrade (2014) organizou os vários determinantes do comportamento alimentar infantil da seguinte forma:

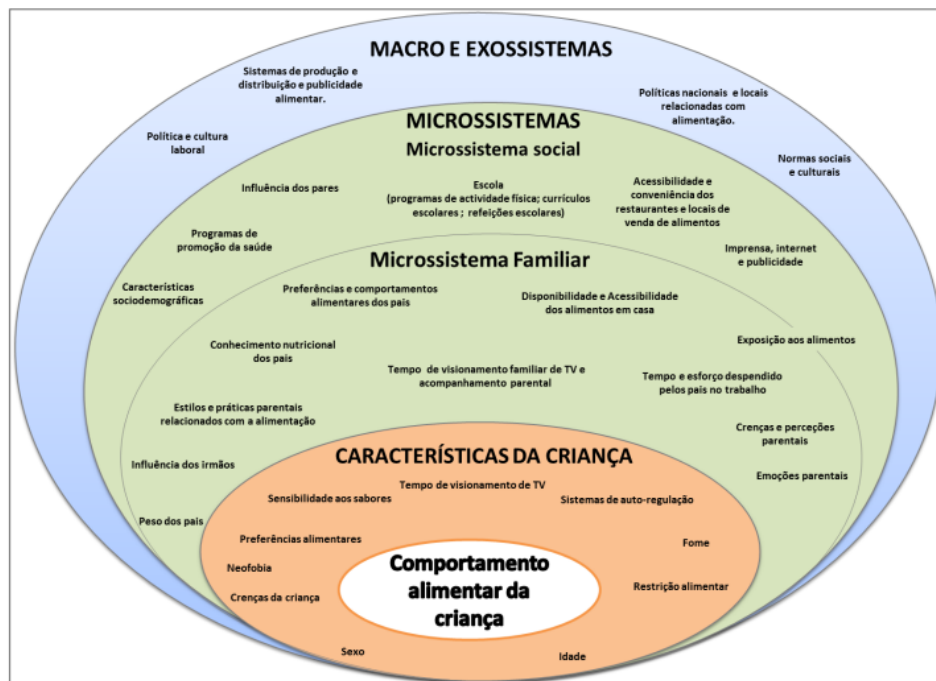


Figura 2- Determinantes do comportamento alimentar infantil- Modelo ecológico
[Fonte: cit. in Andrade {2014}, p. 21].

A presente figura está dividida em três níveis: as características da criança; os microssistemas que envolvem a família e a sociedade e, por fim, o nível mais distante da criança que agrupa os determinantes do macro e do exossistema.

A autora Andrade (2014) explicita que, dentro do nível das características da criança, estão presentes fatores demográficos como é o caso do sexo e da idade, temos fatores fisiológicos, como por exemplo, a predisposição para ganhar peso ou a autorregulação de ingestão, temos fatores psicofisiológicos como é o caso das preferências alimentares e os fatores comportamentais, designadamente o tempo despendido pela criança a ver televisão e ainda temos os fatores cognitivos que envolvem as crenças da criança, embora apenas sejam significativas a partir dos 8 anos de idade.

No nível dos microssistemas, temos o microssistema familiar onde estão os fatores determinantes para a alimentação dos pais, como é o caso das suas preferências e dos seus comportamentos alimentares, albergando, deste modo, determinantes cognitivos que influenciam os comportamentos dos seus familiares como crenças, percepções e conhecimentos relacionados com a alimentação da criança.

No nível do microssistema social estão presentes os fatores escolares que envolvem a integração de informação acerca da nutrição nas escolas. É nas escolas que as crianças estabelecem relações entre pares e delas advêm influências. Por outro lado, o ambiente físico onde estão inseridas, como é o caso da acessibilidade a restaurantes e a locais de venda de alimentos saudáveis e não saudáveis, a facilidade com que acedem aos media e à internet, uma vez que estes promovem o desenvolvimento de atitudes de acordo com uma alimentação mais ou menos saudáveis e as variáveis sociodemográficas, como o nível económico e cultural em que as famílias se inserem têm uma grande influência no tipo de alimentação que seguem. Existe também a questão do maior ou menor acesso a programas de promoção de saúde que determina o acesso à informação nutricional, quer por parte das crianças, quer por parte dos pais, quer por parte dos profissionais que as acompanham.

O último sistema é composto pelos determinantes que exercem uma influência indireta sobre a alimentação da criança, estando presentes as normas e valores partilhados pelo grupo social em que a criança está inserida, relacionados com a política, legislação/regulamentação laboral e com a publicidade de alimentos.

Deste modo Andrade (2014) conclui referindo que:

De acordo com os pressupostos do modelo ecológico i) os determinantes referidos interagem de forma bidirecional (e.g., a exposição frequente a determinados alimentos aumenta as preferências da criança por esses alimentos, mas as preferências da criança também influenciam os alimentos que os pais servem); ii) os fatores de um nível interferem nos efeitos de determinantes de outro nível (e.g., a disponibilidade de alimentos saudáveis a preços acessíveis nas lojas de bairro gerará melhores resultados na alimentação da criança se os pais tiverem um conhecimento nutricional que lhes permita fazerem as opções adequadas).” (p.23).

Segundo a Direção-Geral da Saúde (2015), em Portugal, 19% dos hábitos alimentares desajustados surgem como o fator de risco constituindo uma das principais causas para a obesidade.

A WHO (2015), define que os hábitos alimentares desadequados incluem a ingestão excessiva de açúcares simples (compostos pelos mono e dissacarídeos adicionados aos alimentos e bebidas pela indústria alimentar, pelos manipuladores de alimentos ou pelos consumidores) e dos açúcares naturalmente presentes no mel, xaropes, sumos de fruta e concentrados de sumo de fruta.

Segundo Vartanian et al. (2007), a ingestão excessiva de açúcares simples, *per si* ou adicionados a alimentos, acrescenta apenas valor energético, sendo associado ao excesso de peso/obesidade e, conseqüentemente, ao risco de desenvolvimento de doenças crónicas associadas.

Marcenes et al (2013), refere que o consumo de açúcar constitui também um dos principais fatores de risco para as cáries dentárias, uma das doenças não transmissíveis mais prevalentes a nível mundial.

Santos e Precioso (2012), referem que qualquer tentativa para encorajar as pessoas a comerem de forma saudável exige ter em conta todo um conjunto de fatores, uma vez que os alimentos e a alimentação são expressões poderosas de identidade cultural e social.

Assim sendo, é importante sensibilizar, fornecer conhecimentos, desenvolver atitudes e capacitar as crianças a adotarem padrões de nutrição saudáveis para promoverem a sua própria saúde e daqueles que os rodeiam. A relevância deste projeto está intimamente relacionada com a importância da Educação Alimentar na Escola.

Capítulo II – Alimentação Saudável

2.1. Alimentação *versus* Nutrição

Nunes e Breda (2001), vêm esclarecer que os termos alimentação e nutrição têm significados diferentes. Os autores clarificam os termos da seguinte forma:

Alimentação é “um processo de seleção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com os seus hábitos e condições pessoais. Trata-se de um processo voluntário, determinado por factores cognitivos, socio-económicos, emocionais, psicológicos, afectivos e culturais”. (p.14)

Por sua vez, a nutrição consiste no conjunto de processos que o Ser Humano utiliza, transformando e incorporando uma série de substâncias recebidas do mundo exterior, através da alimentação, com o intuito de obter energia, construir e reparar as estruturas orgânicas e regular os seus processos de funcionamento do organismo. Este é um processo involuntário e depende da seleção alimentar.

2.1.1. Alimentação e sua evolução

Para a implementação de uma alimentação saudável é importante que cada indivíduo esteja consciente/informado acerca das recomendações da Direção Geral de Saúde para que possa ter um plano diário, com base numa dieta saudável.

Segundo Santos e Precioso (2012), em Portugal, no ano de 1977 surgiu a primeira Roda dos Alimentos criada por um grupo de profissionais de nutrição para a Campanha de Educação Alimentar: “Saber comer é saber viver”. Esta Roda estava dividida em 5 grupos, sendo eles o grupo do leite e derivados, o grupo da carne, peixe e ovos, o grupo dos óleos e gorduras, o grupo dos cereais e leguminosas e o grupo das hortaliças,

legumes e frutas. A água e as bebidas alcoólicas não estavam presentes na representação gráfica por não serem consideradas essenciais à vida. Ao procedermos a uma análise da antiga Roda dos Alimentos conseguíamos compreender que deveríamos consumir, em maior quantidade, os alimentos em maior porção na Roda. Assim, deveríamos consumir mais vegetais e frutas. Em seguida ingerir alimentos do grupo dos cereais e leguminosas; do leite e os seus derivados; da carne, peixe e ovos e, em menor quantidade, recorrer a alimentos do grupo das gorduras e óleos. Para que houvesse uma alimentação equilibrada deveriam estar incluídos todos os grupos de alimentos no nosso dia a dia, pois só dessa forma seríamos capazes de assegurar o bom funcionamento do nosso organismo.

No ano de 2003, a Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto reestrutura a Roda dos Alimentos com o intuito de colmatar as falhas da anterior.

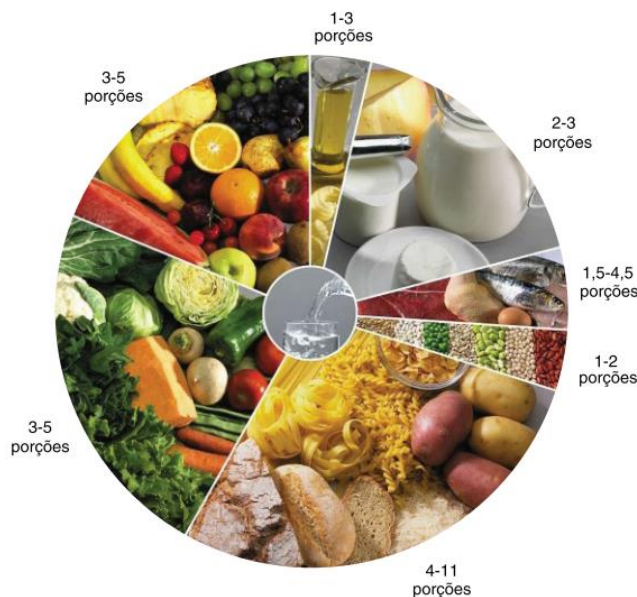


Figura 3- Roda dos Alimentos 2003 [Fonte: Santos e Precioso, {2012}, p.14]

A nova Roda dos Alimentos mantém o seu objetivo: promover uma alimentação completa, equilibrada e variada. Passando a organizar-se em sete grupos de alimentos (Figura 3) e a ter a água no centro. A água não é um grupo, uma vez que esta é um

constituente de todos os alimentos. A recomendação do seu consumo varia entre um litro e meio a três litros diários.

A grande alteração desta nova Roda é a indicação da proporção do peso de cada grupo em comparação com copos de galão, chávenas almoçadeiras e colheres de sopa, sobremesa e chá, estando neste momento cada grupo referenciado com o número de doses/porções diárias de consumo. Para além desta alteração ainda podemos registar outra. Cada grupo está referenciado com as percentagens em que devem estar presentes na alimentação diária, mas com ligeiras alterações comparativamente à anterior: os cereais, seus derivados e tubérculos (28%); hortícolas (23%); fruta (20%); lacticínios (18%); carne, pescado e ovos (5%); leguminosas (4%); gorduras e óleos (2%). Outra alteração verificada é a subdivisão de alguns dos anteriores grupos, como os vegetais e a fruta e as leguminosas secas que foram separadas do seu anterior grupo.

Esta Roda torna-se mais completa, uma vez que nela estão presentes várias recomendações como é o caso do consumo de bebidas, ou seja para além da água são recomendados sumos de fruta naturais e os chás com a ausência de cafeína. Quanto às bebidas alcoólicas, é recomendado um consumo moderado apenas para adultos. Quanto ao café e refrigerantes, são bebidas a que devemos recorrer de forma pontual e não ingeri-las diariamente.

A ingestão do sal deve ser cuidadosa e inferior a 5g diárias, podendo ser substituído por ervas aromáticas e especiarias.

2.2. Importância da prática de uma alimentação saudável

O estado de saúde da população mundial é uma preocupação para os vários profissionais, sobretudo na área da saúde. Ao longo dos anos, com a evolução do Ser Humano, sofremos várias alterações dos consumos alimentares e nem todas foram benéficas para a saúde pública.

Apesar desta ser uma preocupação antiga, este tema é mais atual do que nunca, uma vez que as taxas de obesidade são elevadíssimas e existe a necessidade de combatê-la. Já no ano de 1998, a Organização Mundial de Saúde (referido em WHO, 1998), através de estudos, comprovou que as escolhas para a nossa ingestão não são indiferentes para a saúde, havendo por isso a necessidade de adotar um estilo de alimentação saudável. Existem variados motivos pelos quais devemos optar por uma alimentação saudável. A Organização referiu, por isso, que as crianças que adotam este estilo de vida atingem todo o seu potencial para a aprendizagem, uma vez que a nutrição afeta o seu desenvolvimento intelectual e, conseqüentemente, a sua capacidade para aprender (WHO, 1998). Deste modo, existe uma relação significativa entre um estado nutricional adequado das crianças e um bom desempenho escolar, estudos (que têm por base testes cognitivos) nas Honduras, no Quênia e nas Filipinas mostraram que o desempenho académico e a “habilidade” mental de alunos com bom estado nutricional são claramente mais altos do que em alunos sujeitos a um fraco estado nutricional, independentemente do seu nível económico-familiar, da qualidade escolar e da competência do professor (WHO, 1998). As crianças em estado de saúde débil, veem as suas aptidões escolares desvalorizadas, uma vez que terão uma diminuição da concentração e de atenção.

O documento foca ainda a importância de existir uma boa nutrição infantil para que lhe seja permitido ter um harmonioso desenvolvimento físico, diminuindo a probabilidade de futuros problemas de saúde. Caso este comportamento seja adquirido desde o início da vida, terá repercussões enquanto futuro adolescente e adulto, contribuindo para uma velhice saudável (WHO, 1998). Nas pessoas adequadamente alimentadas, as doenças agudas e crónicas tendem a ser menos frequentes, menos severas e de duração mais curta (WHO, 1998). Para as pessoas que adotam este estilo de vida existe a possibilidade de haver uma melhor imagem corporal, tendo como consequência direta uma boa aparência que a levará ao bem-estar físico e, por sua vez, reforçará a sua autoestima. O bem-estar psicológico e social ao longo da vida, levar-nos a uma menor probabilidade de serem contraídas doenças relacionadas com o comportamento alimentar, tais como a bulimia e anorexia (WHO, 1998).

No ano de 2013, em Portugal, segundo o estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative, 13,9% da população era obesa e 31,6% tinha excesso de peso. Em 2016, 30,7% das crianças apresentavam excesso de peso e 11,7% eram obesas. (Rito et al., 2017).

Segundo o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2017), 57% da população nacional tinha excesso de peso. No caso das crianças, 25% tinham excesso de peso. Segundo esta Organização, a obesidade relativa ao nível educacional encontrava-se 38,5% em alunos sem escolarização e em alunos que frequentavam o 1.º CEB.

Apesar dos percentis terem diminuído de 2013 até ao ano de 2017, é importante referir que o relatório Health at a Glance (2017), responsável pelos principais indicadores da OCDE refere que o excesso de peso nas crianças é superior à média de outros países.

Daí ser importante desenvolver projetos acerca da temática da educação alimentar, embora com consciência de que os hábitos adquiridos são dificilmente alterados, a menos que sejam causa direta de doença cujo tratamento implique a adoção de novos comportamentos (Viana & Almeida, 1998). A adoção de uma alimentação saudável não nos dá garantias de uma saúde em pleno, no entanto, este é um hábito fundamental que condiciona o resto da nossa vida, evitando doenças e o sofrimento que delas advêm (Loureiro, 1999).

2.3. Educação Alimentar- Papel da escola

Uma alimentação saudável assim como uma boa nutrição são elementos fundamentais para a saúde em qualquer dos estádios em que a pessoa se encontre. Uma prática alimentar equilibrada, adquirida enquanto criança, será uma ferramenta essencial para um desenvolvimento saudável, tendo repercussões sentidas no estado de saúde dos indivíduos, quer a curto, quer a longo prazo, nomeadamente ao nível do bem-estar físico e emocional (Santos e Pedroso, 2012).

A doença da obesidade está fortemente ligada com aquisição de maus hábitos alimentares, sendo desta forma importante percebê-los para que os/as docentes previnam situações de risco.

Santos e Precioso (2012) referem que, para Contento (1995), a educação alimentar é um conjunto de experiências de aprendizagem destinadas a facilitar a adoção voluntária de comer e ter outros comportamentos relativos à alimentação, conducentes à saúde e bem-estar. A promoção da educação alimentar é iniciada no seio familiar, e que se deve realizar em diversos âmbitos, mas é, segundo Precioso (2000), a escola o local favorecido para a desenvolver com eficácia, uma vez que é neste local que são acolhidas quase toda a população infantil durante um longo período de tempo. É também neste local que se encontram profissionais qualificados para abordar temas de nutrição e alimentação (WHO, 1998) e que, com facilidade, podem aproveitar as inúmeras oportunidades que a escolarização oferece para fomentar a educação alimentar. É um local com infraestruturas educativas orientadas por docentes, com a possibilidade do processo ser desenvolvido ao longo de um espaço temporal suficientemente longo, que é importante nas questões da promoção da alimentação saudável (Dixey et al., 1999; Nunes & Breda, 2001). As crianças frequentam a escola enquanto estão na idade de assimilar hábitos, atitudes e conhecimentos, (Nunes & Breda, 2001).

A escola evoluiu assim como os tempos que a acompanham, daí deixar de ser um lugar onde apenas se aprende a ler e a escrever, mas passa a ser responsável por desenvolver “funções tradicionalmente desenvolvidas pelas famílias” (Marques, 1998).

Deste modo, a escola assume um papel fundamental na promoção da saúde em geral, e da educação alimentar, em particular, não só porque é um espaço onde as crianças estão bastante tempo, como também porque é um local onde estas estão predispostas a aprender através das possibilidades aí oferecidas. Blitstein et al (2016) sublinha, também, que a maioria das crianças faz pelo menos duas refeições por dia na escola, logo é permitida à escola conciliar a prática com a aprendizagem.

Millstein (1993) refere ainda que as escolas podem ser verdadeiros ambientes promotores de saúde, servindo-se para isso de um conjunto de estratégias, que vão desde a oferta de serviços de saúde até à elaboração de um plano de atividades que valorizem os estilos de vida saudáveis. Através da inclusão nos currículos escolares de conteúdos programáticos e de políticas internas consentâneas com comportamentos seguros, a escola pode desencadear melhorias no que respeita à saúde dos seus alunos.

Segundo a Direção-Geral da Saúde (2015), uma Escola Promotora de Saúde é “um espaço organizado em termos humanos e técnicos, empenhado em proporcionar a aquisição de competências pessoais e sociais que permitam aos indivíduos e aos grupos melhorar a gestão da sua saúde e agir sobre fatores que a influenciam”(p.63).

No entanto, Santos e Precioso (2012) consideram que uma intervenção exclusiva através dos currículos (educação formal) não permite que se atinjam os propósitos de uma promoção da saúde eficaz, pelo que é de incluir, como estratégia adicional, programas de “competência de vida”, através daquele que é conhecido como um método não formal de educação.

Em suma, segundo Santos e Precioso (2012), o papel da escola precisa de ser reconhecido na formação dos hábitos alimentares dos nossos jovens, quer através daquilo que é veiculado diretamente dentro da sala de aula pelos conteúdos curriculares, quer através da influência exercida pelos pares, pelos professores, pelos assistentes operacionais, pelos produtos que lhes são postos à disposição na cantina – constituindo o cerne do que se designa por “currículo oculto”.

Capítulo III – Percurso metodológico

3.1. Caraterização do contexto e emergência da problemática

O projeto de intervenção foi colocado em prática no ano letivo de 2017/ 2018 tendo como público-alvo as crianças do 3.º ano de escolaridade, da turma C, de um Centro Escolar em Coimbra.

A turma, inicialmente, era composta por 25 crianças: 13 rapazes e 12 raparigas. Um dos alunos foi transferido de escola e, por esse motivo, foram incluídas 24 crianças² no estudo, estando presentes em todas as etapas. Deste modo, no estudo participaram 12 rapazes e 12 raparigas.

Conforme descrito no Plano de Trabalho da Turma (2017), o nível sociocultural das crianças é considerado médio-alto e existe apenas um caso de uma aluna que apresenta Necessidades Educativas Especiais. Esta aluna está devidamente referenciada e foi-lhe diagnosticada dislexia, usufruindo de apoio pedagógico personalizado.

Aquando da aplicação do primeiro questionário aos pais nos primeiros dias do mês de Abril do ano de 2018, a moda da idade era 8 anos (N=23), existindo 12 rapazes e 11 raparigas com a idade referida, apenas uma aluna possuía 9 anos (N=1). No momento da avaliação do projeto (últimos dias do mês de Junho) a moda alterou-se para a faixa etária dos 9 anos (N=12), existindo 5 raparigas e 7 rapazes. Na faixa etária dos 8 anos havia 5 raparigas e 6 rapazes (N=11) e um elemento do sexo feminino na faixa etária dos 10 anos (N=1).

² Consultar Apêndice 1- Lista de participantes e codificação

A problemática do projeto surge através da observação dos lanches no quotidiano dos alunos que apresentavam escolhas de alimentos ricos em açúcar.



Figura 4- Lanche da manhã trazido por uma criança (gomas e batatas fritas) [Fonte Própria].

Existindo esta preocupação, a professora-estagiária reuniu com a professora titular de turma para dialogar acerca da problemática. A docente demonstrou-se preocupada com a situação, embora reconhecesse que já tinha trabalhado na aula as questões da alimentação durante um curto espaço de tempo.

Deste modo, nasce a oportunidade de trabalhar as questões da alimentação e, para isso, a professora-estagiária toma a iniciativa de proceder ao registo dos lanches dos estudantes, na escola, durante uma semana (apêndice 3- Apresentação de dados dos registos dos lanches antes e após a intervenção).

Através da sua observação e registo, a professora estagiária foi tirando conclusões, que se podem observar através de notas de campo de 9 a 12 de abril de 2018.

1.º Dia de observação- “As gomas foram um dos alimentos mais ingeridos pelos/as alunos/as ainda no período da manhã, outro dos alimentos muito presentes é o chocolate que está adicionado não só no leite, como também nas sandes e nos bolos.”

2.º Dia de observação:- “No período da manhã o alimento consumido com maior frequência foi o leite com chocolate, no período da tarde as crianças dão preferência ao sumo com açúcares adicionados. É notório que as crianças trazem muitos alimentos processados e embalados”.

3.º Dia de observação:- “À semelhança do dia anterior, o leite com chocolate é o alimento mais consumido tal como o sumo. A fruta, apesar de disponibilizada, não é uma preferência dos/as alunos/as e, por isso, não a ingerem”.

4.º Dia de observação:- “Os/as alunos/as que não consomem o lanche da escola, ou seja aqueles que trazem o lanche de casa, optam por trazer bolachas com chocolate, folhados de pizza, pães com chocolate e recorrem aos salgados. Existem crianças que iniciam o dia a comer salgados uma vez que grande parte delas admitem não terem tomado o pequeno-almoço em casa.”

5.º Dia de observação:- “As gomas e a quantidade de folhados trazidos para a escola constituem uma preocupação para a professora-estagiária.”

3.2. Finalidades, objetivos e questões metodológicas

A grande finalidade deste projeto passa pela sensibilização das crianças para as questões das escolhas alimentares no seu quotidiano, para isso a professora estagiária/ investigadora estabeleceu como **questões-problema:** Qual o efeito, nas aprendizagens das crianças do 3.ºC, do desenvolvimento de um projeto que alerta para o excesso de açúcar?; Poderá a intervenção ser considerada eficaz?.

Para poder responder às referidas questões a professora estagiária estabeleceu os seguintes objetivos para o seu estudo:

- Conhecer hábitos alimentares das crianças do 3.ºC;
- Conhecer as suas conceções acerca da alimentação saudável;
- Fazer o registo dos lanches trazidos pelas crianças;
- Desenvolver um projeto de intervenção, tendo em conta as necessidades da turma;
- Avaliar o efeito do projeto na turma.

O presente estudo é, essencialmente, de natureza qualitativa- de tipo exploratório e descritivo- no entanto, quer na recolha, quer na análise de dados são utilizados métodos qualitativos e quantitativos (métodos mistos).

Segundo Sousa e Baptista (2011) a “investigação qualitativa centra-se na compreensão dos problemas, analisando os comportamentos, as atitudes ou os valores.”. “Este tipo de investigação é indutivo e descritivo, na medida em que o investigador desenvolve conceitos, ideias e entendimentos a partir de padrões encontrados nos dados” (p.56).

Quanto ao tipo de estudos utilizados neste método de investigação, segundo as autoras, o estudo exploratório tem como objetivo fazer o reconhecimento da realidade estudada, permitindo ao investigador levantar hipóteses de entendimento da mesma e o estudo descritivo permite explorar, com rigor, um objeto de estudo relativo à sua estrutura e ao seu funcionamento (Sousa & Baptista, 2011).

3.3. Procedimentos Metodológicos adotados na recolha de dados

O estudo qualitativo tem início com o levantamento das concepções das crianças acerca do tema: “Excesso de açúcar na alimentação das crianças”. A investigação reparte-se em três fases: 1.^a Fase- Preenchimento do questionário por parte dos/das encarregados/as de educação e diagnóstico dos conhecimentos, por parte dos/as alunos/as, acerca da Roda dos Alimentos; 2.^a Fase- Intervenção no contexto escolar de um Centro Escolar de Coimbra e a 3.^a fase- Preenchimento de questionários acerca da avaliação da sessão com nutricionista (aos/às encarregados/as de educação) e avaliação das aprendizagens das crianças.

3.3.1. Instrumentos de recolha de dados

O primeiro instrumento a ser utilizado foi o questionário aos/às encarregados/as de educação (presente no Apêndice 2- Questionário aos/às encarregados/as de educação).

Sousa e Baptista (2011), afirmam que “um questionário é um instrumento de investigação que visa recolher informações baseando-se, geralmente, na inquirição de um grupo representativo da população em estudo” (pp. 90-91). Este instrumento permitirá recolher uma amostra dos conhecimentos, atitudes, valores e comportamentos das crianças e respetivos encarregados/as de educação.

De seguida, a professora estagiária utilizou como recurso o desenho, no sentido de compreender quais as concepções das crianças acerca da roda dos alimentos sem ter de recorrer à escrita, método muito utilizado no quotidiano das crianças.

Goldberg (1999), indica que o desenho é uma poderosa ferramenta que traduz uma atividade fundamental e expressa o meio de comunicação e representação da criança. A partir deste, é permitido à criança que se expresse e reflita as suas ideias, sentimentos, percepções e descobertas.

Salvador (1982) refere, ainda que, “Por meio do desenho, a criança joga, mas joga partindo do zero, criando ela própria as personagens e o ambiente, não precisa de transformar nada, busca-o no seu íntimo e traça-o no papel” (p.14).

3.3.2.Sequência didática

Na primeira fase de intervenção no contexto, esperou-se averiguar quais os hábitos alimentares das crianças e quais os conhecimentos prévios que possuíam.

Na segunda fase, implementaram-se diferentes sessões com as crianças e respetivas famílias.

A terceira fase serviu para fazer uma avaliação da implementação do projeto, bem como do seu impacte nas crianças e suas famílias.

O quadro I apresenta uma síntese da sequência didática do projeto.

Quadro I- Síntese da sequência didática			
Fase	Sessões de intervenção	Duração	Sumário
Fase I	Questionário De 2/04/2018 a 8/04/2018	1 Semana	Preenchimento do questionário referente aos hábitos alimentares das crianças
	Registo dos lanches De 9/04/2018 a 13/04/2018	1 Semana	Registo dos lanches da manhã e da tarde ingeridos pelas crianças do 3.º ano.
Fase II	Sessão 1³		
	Desenho da Roda dos Alimentos	1 h	Levantamento prévio das conceções das crianças acerca da Roda dos Alimentos.
	Construção e exploração da Roda dos Alimentos De 23/04/2018 a 15/05/2018	9 h	Pesquisa, construção e exploração da Roda dos Alimentos.
	Sessão 2⁴		
	Leitura de rótulos 21/05/2018	1 h	Noções básicas acerca da interpretação de rótulos das embalagens dos lanches das crianças.
	Construção do painel de açúcar 22/05/2018	2 h	Tendo por base os lanches trazidos e análise dos respetivos rótulos proceder à construção do painel de açúcar.

³ Descrição da Sessão 1 (Consultar Apêndice 4)

	Sessão 3⁵ Elaboração do livro de receitas do 3.º C com lanches saudáveis 04/06/2018 05/06/2018	3 h	Sugestões de lanches saudáveis por parte das crianças, assim como a elaboração do seu próprio livro de receitas.
	Preparação de um lanche saudável. 12/06/2018	2 h	Partindo do livro, as crianças escolhem uma receita e, em grupo, passam à fase da sua confeção.
	Sessão 4⁶ Encontro com um nutricionista. 18/06/2018	2 h	Sessão de esclarecimento sobre alimentação saudável com crianças e famílias.
Fase III	Questionário de avaliação da sessão 4 18/06/2018	15 min	Questionário de avaliação, às famílias, relativamente à sessão com o nutricionista.
	Desenho acerca da Roda dos Alimentos. 22/06/2018	1 h	Avaliação das aprendizagens das crianças através de um desenho.
	Registo dos lanches 14/01/2019 18/01/2019	1 Semana	Registo dos lanches da manhã e da tarde ingeridos pelas crianças do 3.º ano.

⁴ Descrição da Sessão 2 (Consultar Apêndice 5)

⁵ Descrição da Sessão 3 (Consultar Apêndice 7)

⁶ Descrição da Sessão 4 (Consultar Apêndice 10)

3.4. Análise de dados, apresentação e discussão de resultados

3.4.1. Apresentação e análise de dados dos questionários

O primeiro instrumento de análise foi o questionário direcionado aos e às encarregados/as de educação, com o intuito de conhecer os hábitos alimentares das crianças.

“Um questionário é um instrumento de investigação que visa recolher informações baseando-se, geralmente, na inquirição de um grupo representativo da população em estudo” (Sousa & Baptista, 2011, pp. 90-91).

Através deste instrumento, conseguimos averiguar o peso e altura das crianças, quantas refeições fazem por dia, se tomam o pequeno-almoço, se fazem os lanches do meio da manhã e o do meio da tarde, se ceiam e quais os alimentos que costumam ingerir nas refeições principais (almoço e jantar).

Relativamente ao peso das crianças, os valores oscilam entre os 20kg e os 45kg.

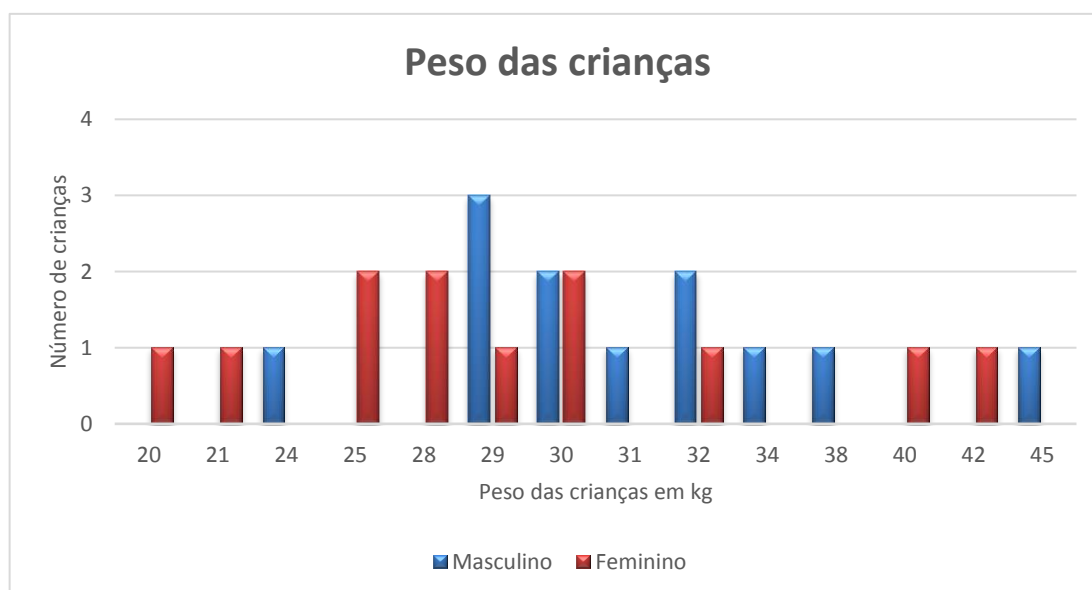


Gráfico 1- Peso das crianças do 3.ºC, informação facultada pelos/as encarregados/as de educação.

À questão: “A criança tem por hábito fazer quantas refeições diárias?” os/as encarregados/as de educação responderam:

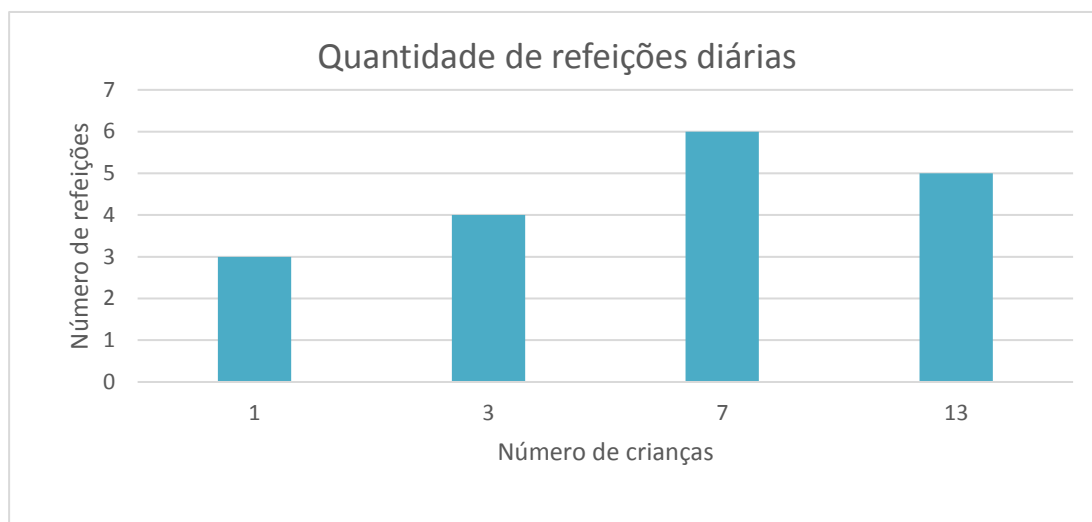


Gráfico 2- Gráfico referente ao número de refeições diárias ingeridas pelas crianças.

Num total N=24 crianças, apenas N=1 faz três refeições, N=3 fazem quatro refeições, N=13 fazem cinco refeições e N=7 delas fazem seis refeições diárias.

À questão: “A criança toma diariamente o pequeno-almoço?” o conjunto de respostas obtidas foi o seguinte:

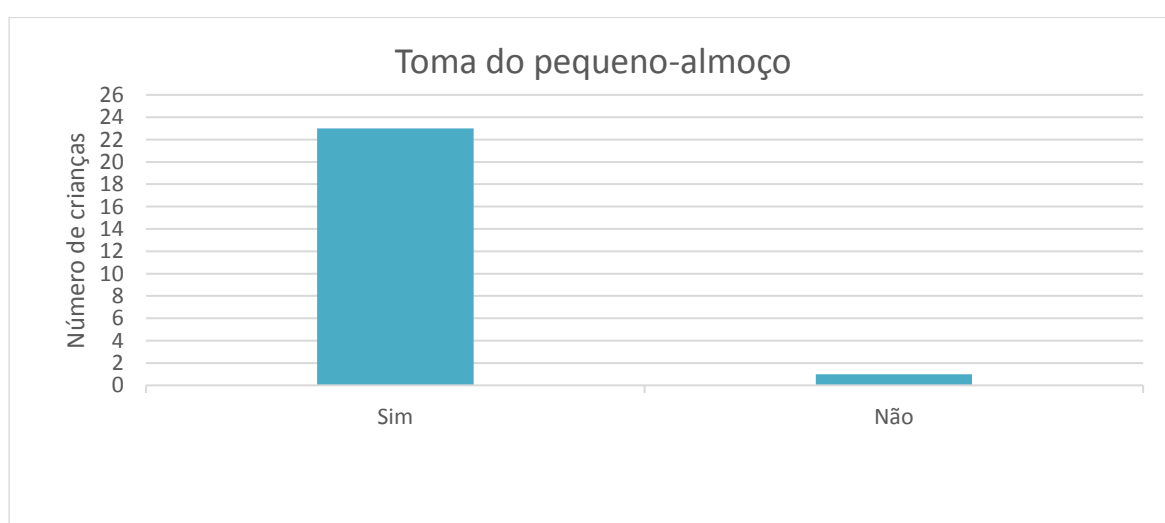


Gráfico 3- Número de crianças que toma o pequeno-almoço diariamente.

Das N=24 crianças, apenas uma não toma o pequeno almoço, as restantes 23 fazem-no.

Relativamente à pergunta: “Caso tenha respondido sim, onde costuma fazê-lo?” o conjunto de respostas obtido foi o seguinte:

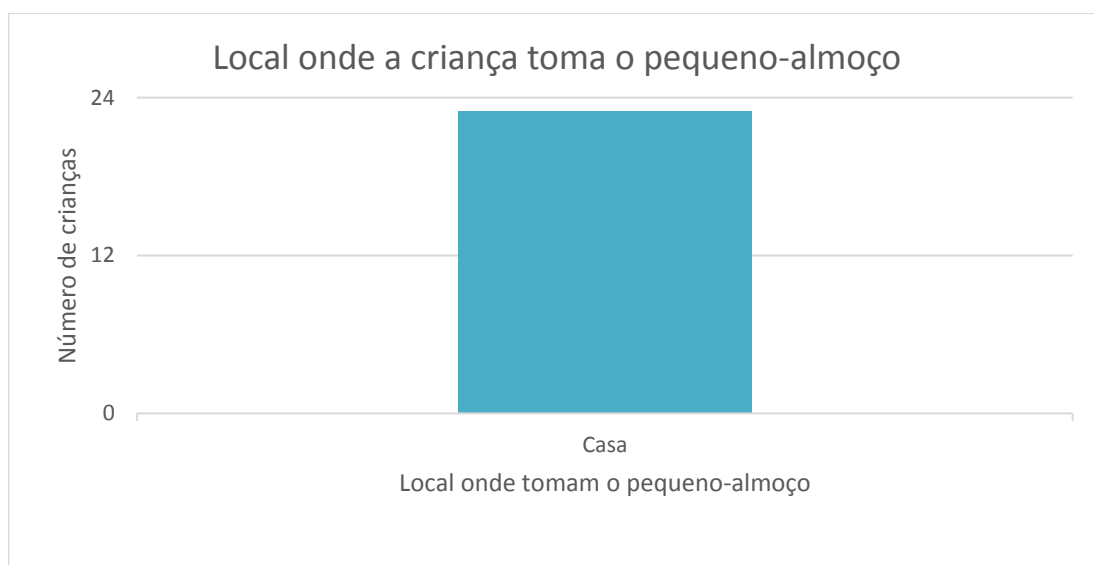


Gráfico 4- Local onde as crianças tomam o pequeno-almoço.

Das N=23 crianças que tomam o pequeno-almoço, todas as famílias assumem que a criança toma o pequeno-almoço em casa.

Quanto à questão: “ O que costuma ser o pequeno-almoço da criança?”, a professora estagiária recolheu os seguintes dados:

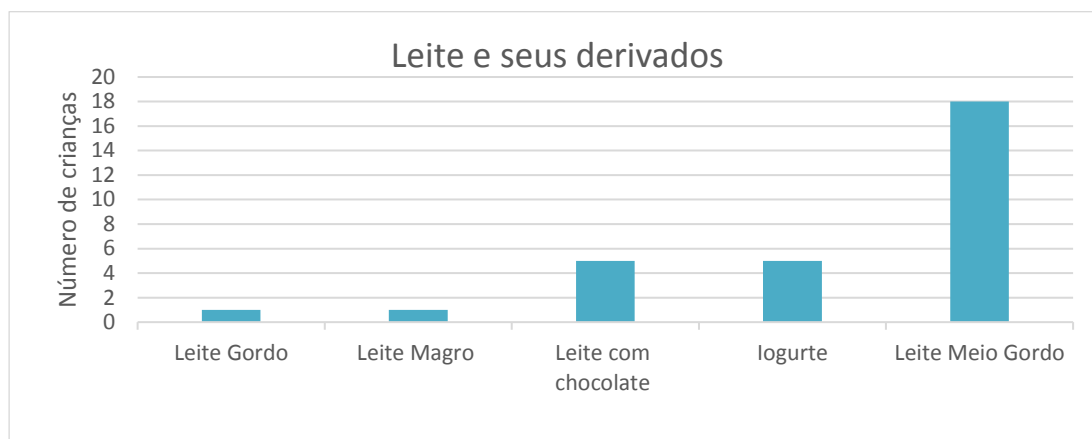


Gráfico 5- Número de crianças que ingere leite e seus derivados.

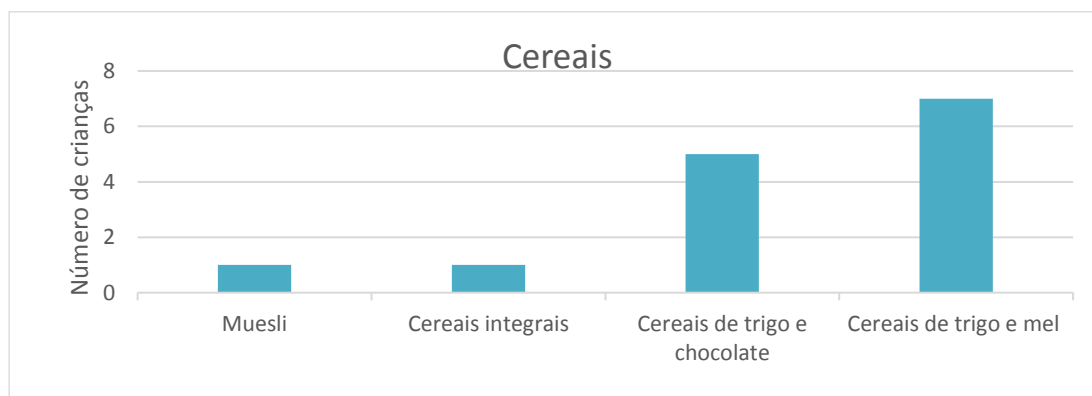


Gráfico 6- Número de crianças que consome cereais ao pequeno-almoço.

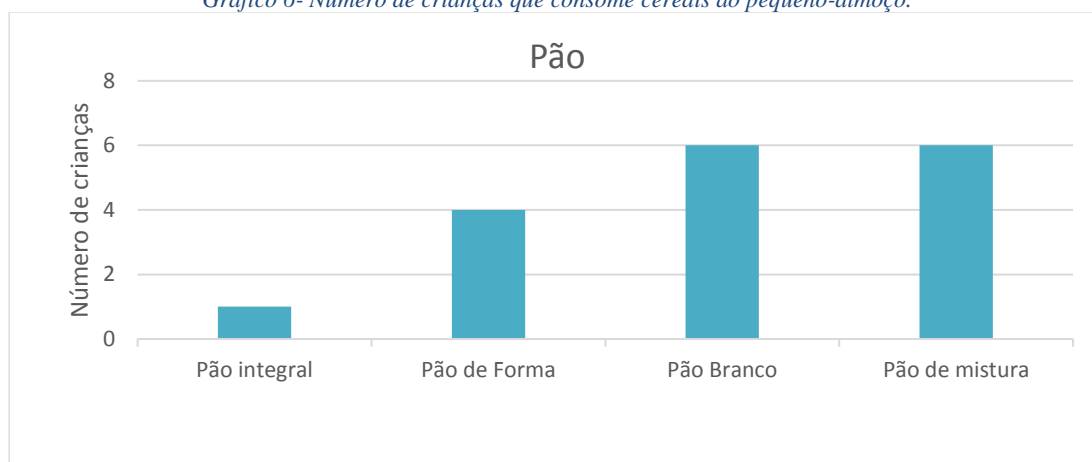


Gráfico 7- Número de crianças que ingere pão ao pequeno-almoço.

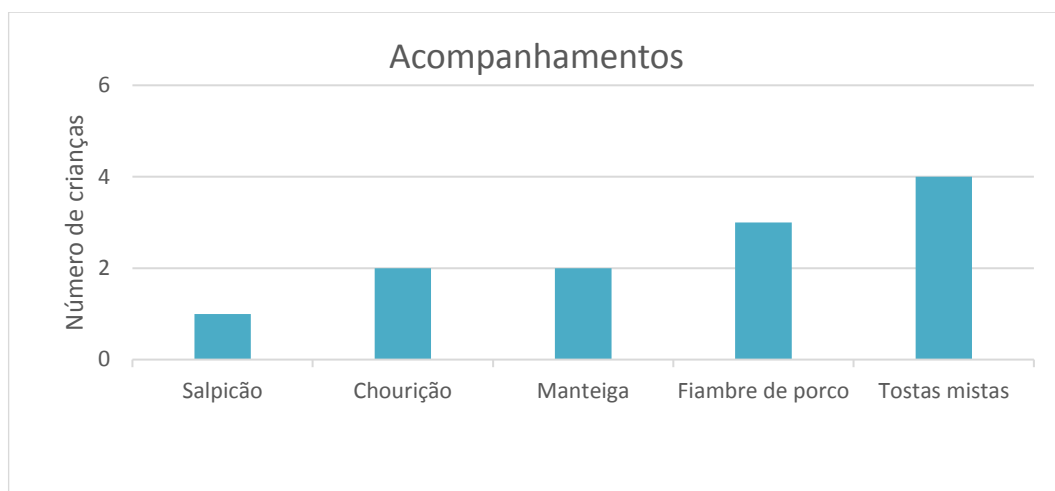


Gráfico 8- Número de crianças que ingere pão com acompanhamentos.

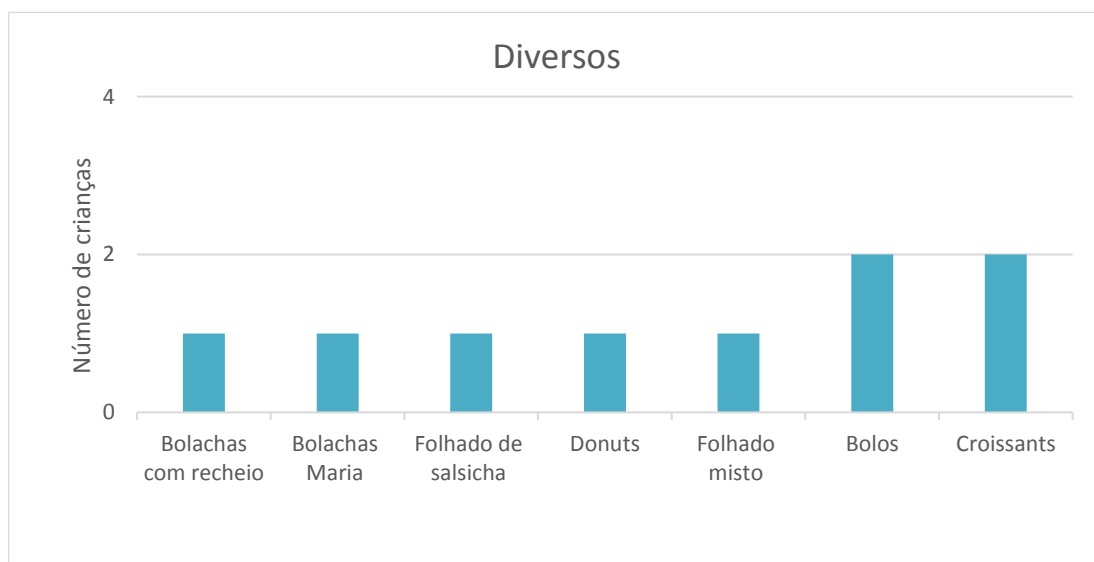


Gráfico 9- Número de crianças que consome produtos diversos.

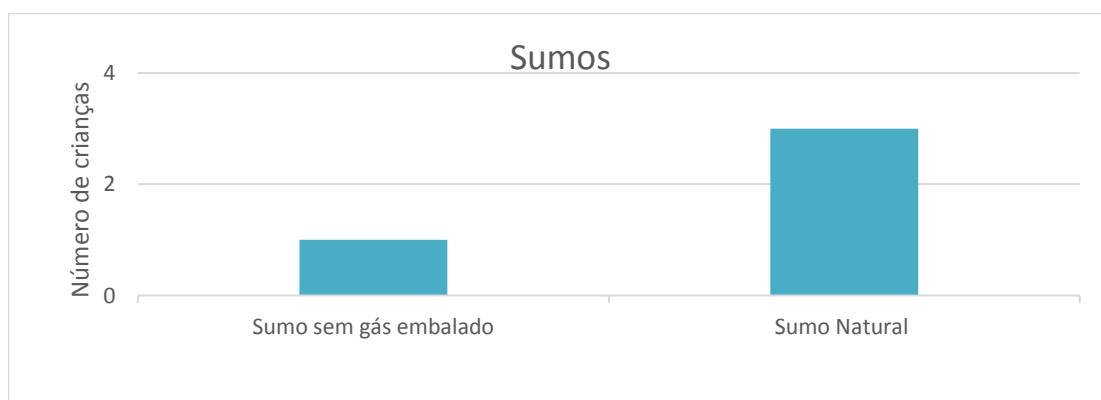


Gráfico 10- Número de crianças que consome sumos ao pequeno-almoço.

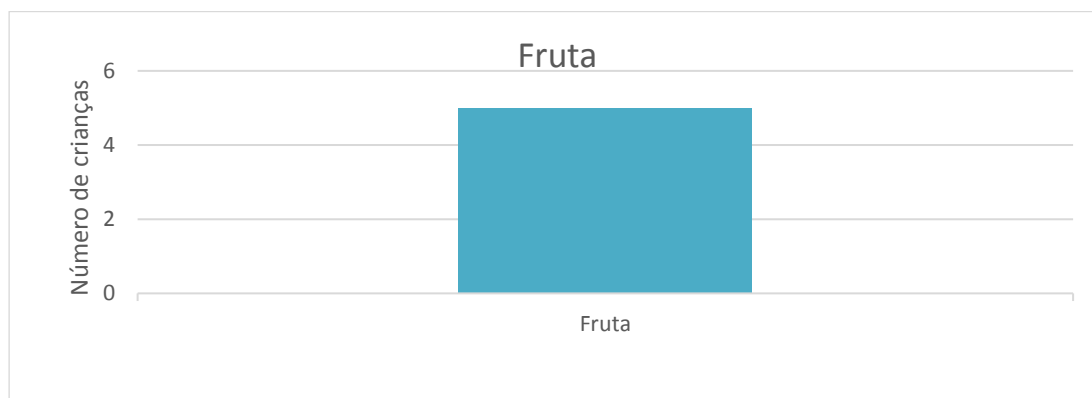


Gráfico 11- Número de crianças que ingere uma porção de fruta ao pequeno-almoço.

Num total de N=23 crianças que tomam o pequeno almoço, através dos dados apresentados, conclui-se que todas as crianças têm por hábito beber leite ao pequeno almoço, de seguida é notória a preferência pelos cereais de chocolate e de trigo e mel.

Os dados mostram-nos também que existem N=4 crianças que ingerem sumo, N=2 croissants, N=2 bolos, N=1 folhados de salcicha, N=1 donuts, N=1 folhados mistos, N=1 bolachas com recheio e N=1 bolachas Maria na primeira refeição do dia.

À pergunta: “A criança traz de casa lanche para comer a meio da manhã?” o conjunto de respostas foi o seguinte:

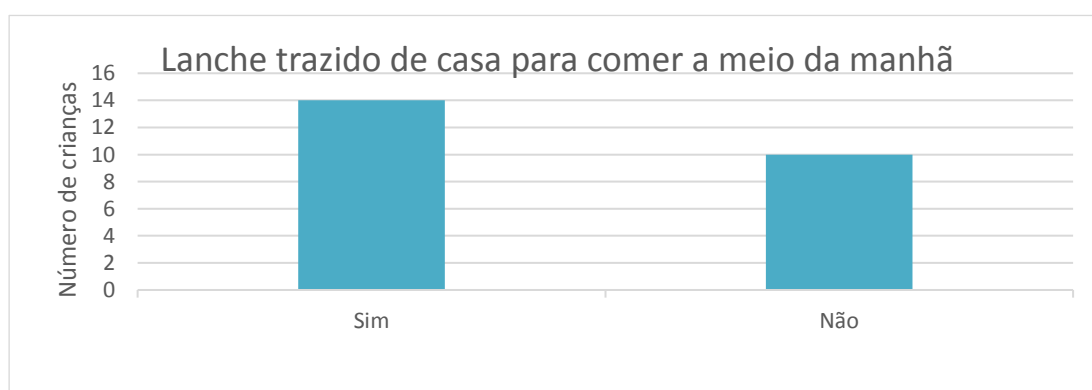


Gráfico 12- Número de crianças que traz, de casa, lanche para o meio da manhã.

Das N=24 crianças que constituem a turma, N=14 trazem lanche do meio da manhã de casa e N=10 não trazem.

À questão: “Se **sim**, o que costuma trazer?” o conjunto de dados obtidos foi o seguinte:

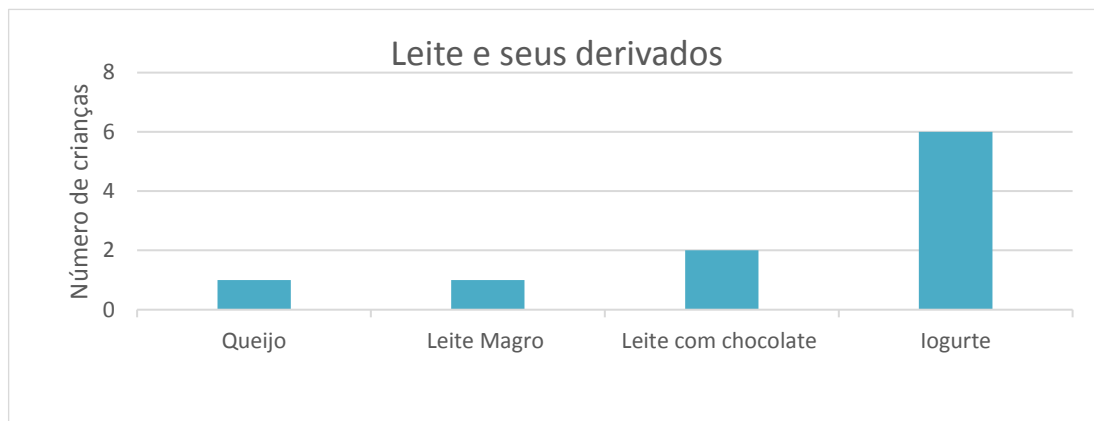


Gráfico 13- Número de alunos/as que ingere leite e seus derivados no lanche do meio da manhã.

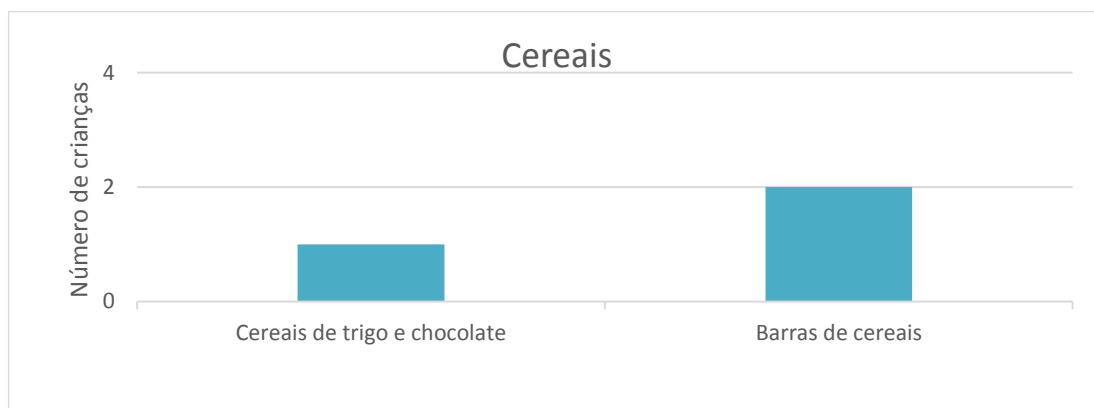


Gráfico 14- Número de alunos/as que consome cereais no lanche do meio da manhã.

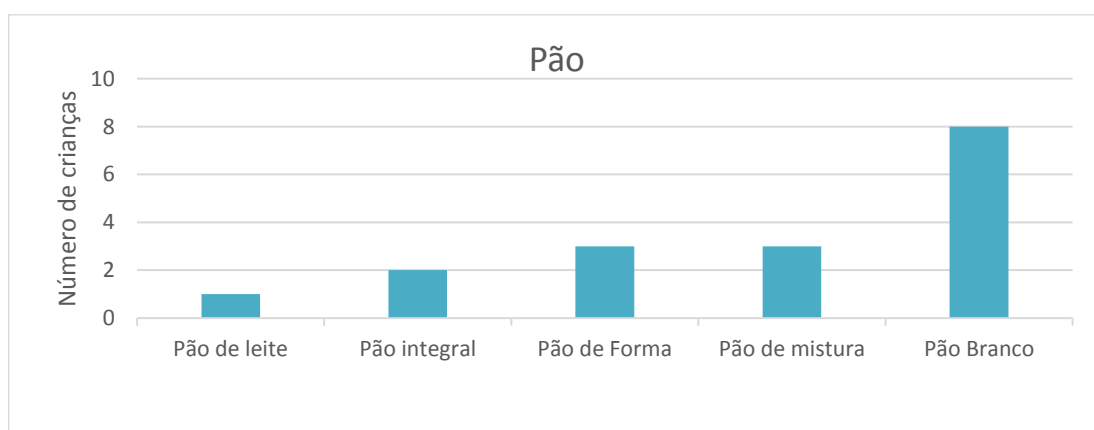


Gráfico 15- Número de alunos/as que ingere pão no lanche do meio da manhã.

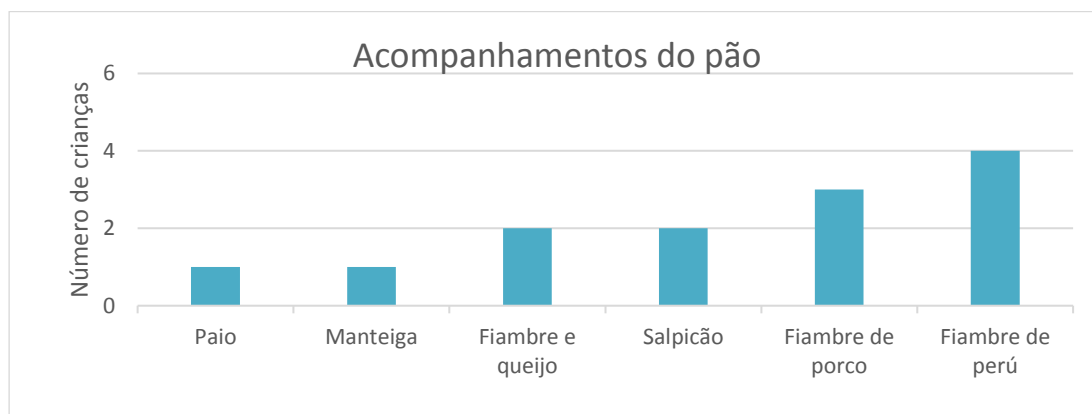


Gráfico 16- Número de alunos/as que consome acompanhamentos no lanche do meio da manhã.

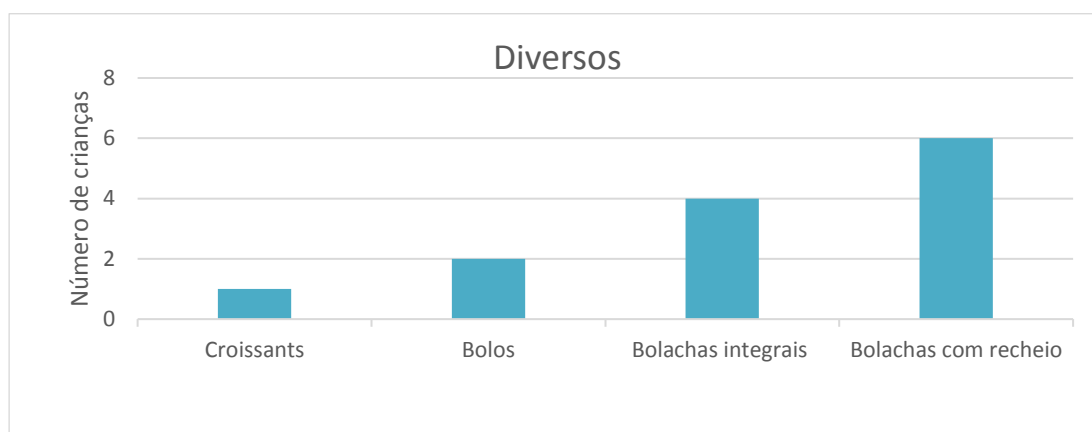


Gráfico 17- Número de alunos/as que consome produtos diversos no lanche do meio da manhã.

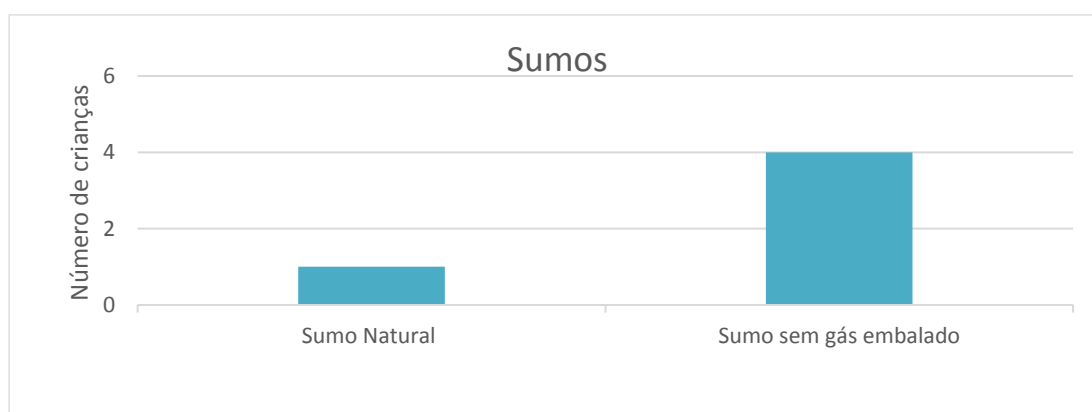


Gráfico 18- Número de alunos/as que bebe sumo no lanche do meio da manhã.

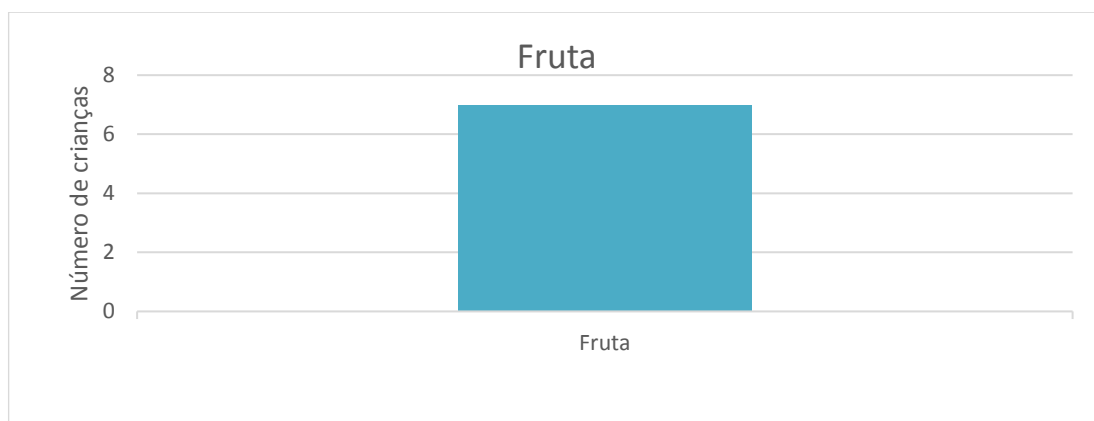


Gráfico 19- Número de crianças que come fruta no lanche do meio da manhã.

Em N=14 crianças que fazem o lanche do meio da manhã, a professora estagiária pode aferir que a maioria das crianças opta pelas sanduíches.

Relativamente à pergunta “Se **não**, indique o que acontece?”, o conjunto de dados recolhidos foi o seguinte:

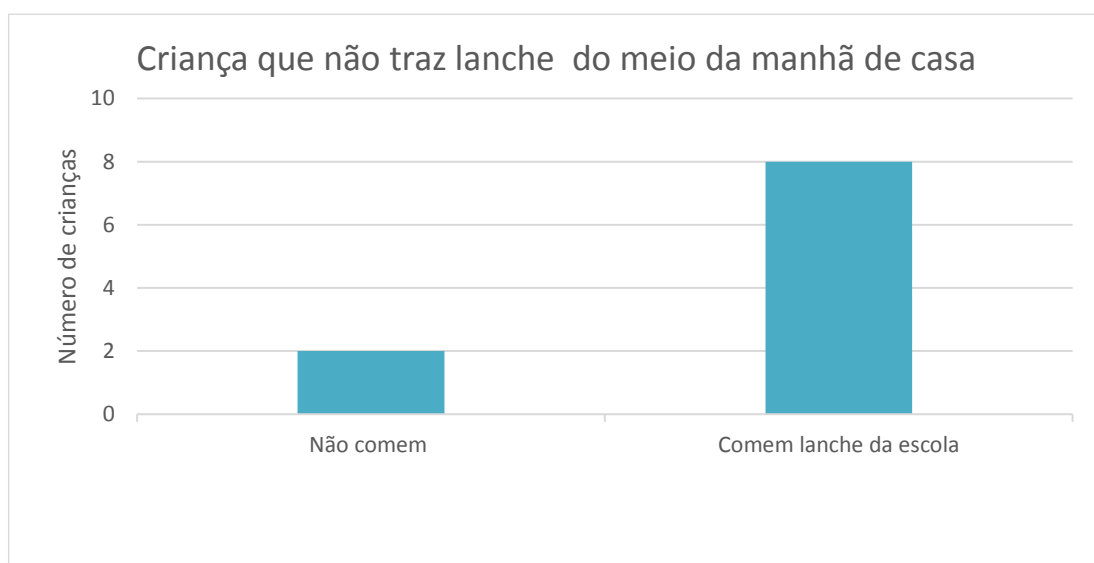


Gráfico 20- Número de crianças que não traz o lanche do meio da manhã de casa.

Das N=10 crianças que não trazem lanche do meio da manhã de casa, 8 delas comem o lanche fornecido pela escola e N=2 não comem.

Em relação à pergunta “Onde costuma ser o almoço da criança?”, o conjunto de dados obtidos foi o seguinte:

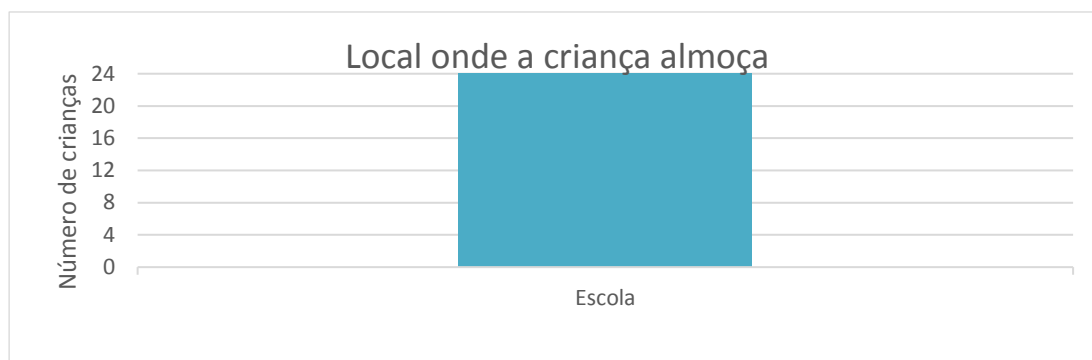


Gráfico 21- Local onde as crianças almoçam.

Todas as crianças (N=24) da turma do 3.ºC almoçam na escola.

À pergunta “O que costuma ser o almoço da criança? Indique, por favor, os alimentos que a criança costuma ingerir na maioria das vezes”, as respostas foram as seguintes:

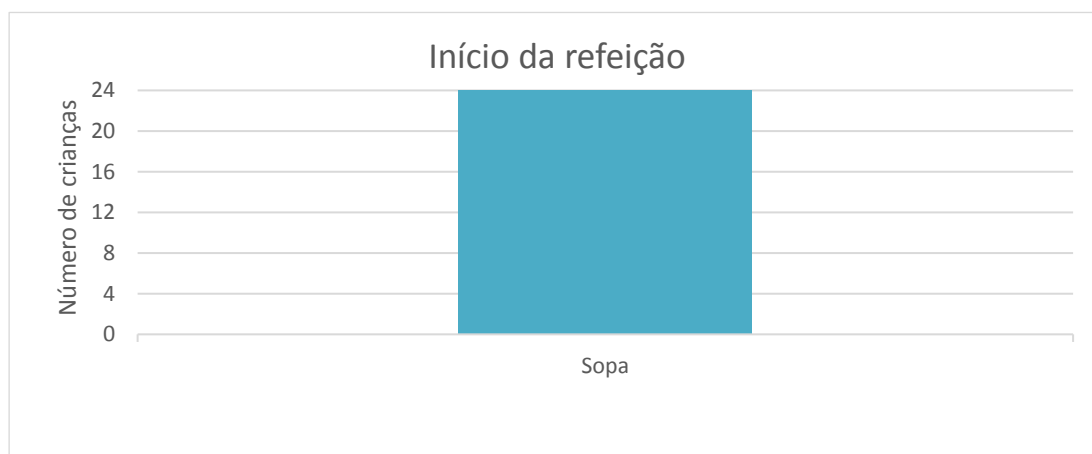


Gráfico 22- Alimento que inicia a refeição.

As famílias referem que todas as crianças comem sopa no período do almoço.

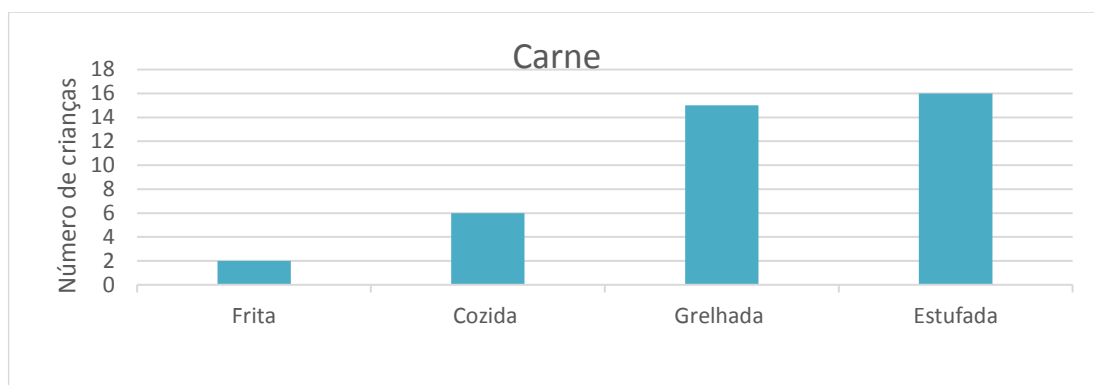


Gráfico 23- Modo como a carne é confeccionada.

Os/as encarregados/as de educação referem que, a maioria das vezes, na cantina, a carne é estufada ou grelhada, no entanto, existem refeições constituídas por carne cozida e de, forma pontual, é frita.

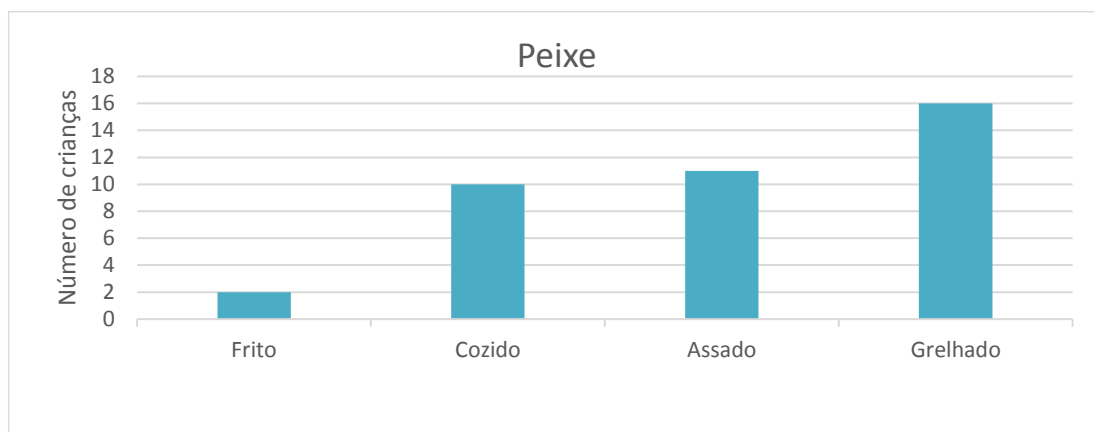


Gráfico 24- Modo como o peixe é confeccionado.

Quanto à forma de forma de confeccionar o peixe, na maioria das vezes o alimento é grelhado, assado ou cozido e, tal como a carne, pontualmente, também é servido peixe frito às crianças.

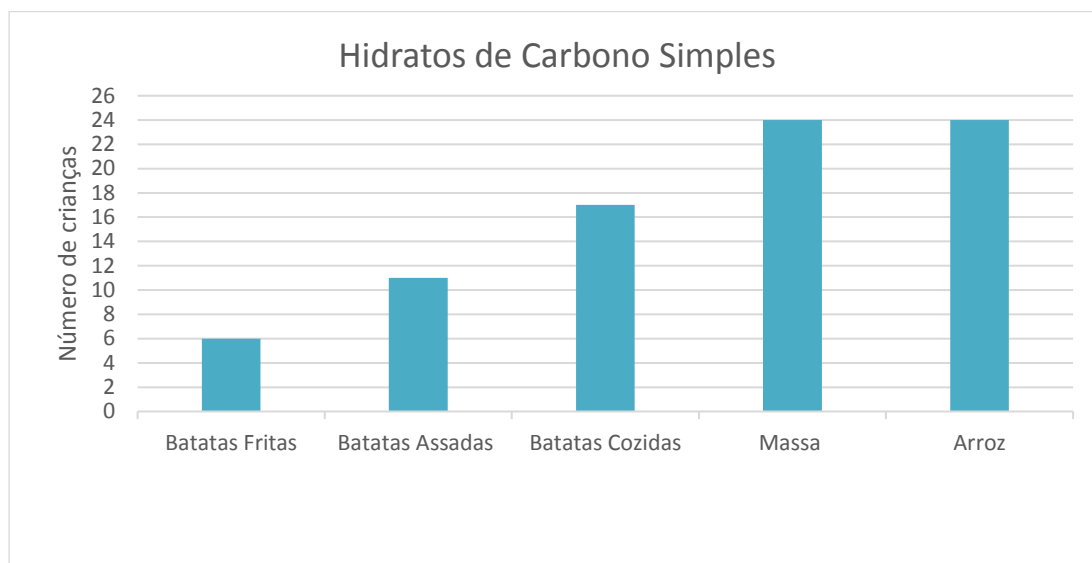


Gráfico 25- Modo de confeção dos Hidratos de Carbono Simples.

As famílias referem que o acompanhamento do peixe ou da carne costuma ser feito através da massa e do arroz, na grande maioria das vezes, no entanto também a batata é utilizada, quer cozida quer assada. As batatas fritas surgem, na cantina, de forma pontual e esporádica.

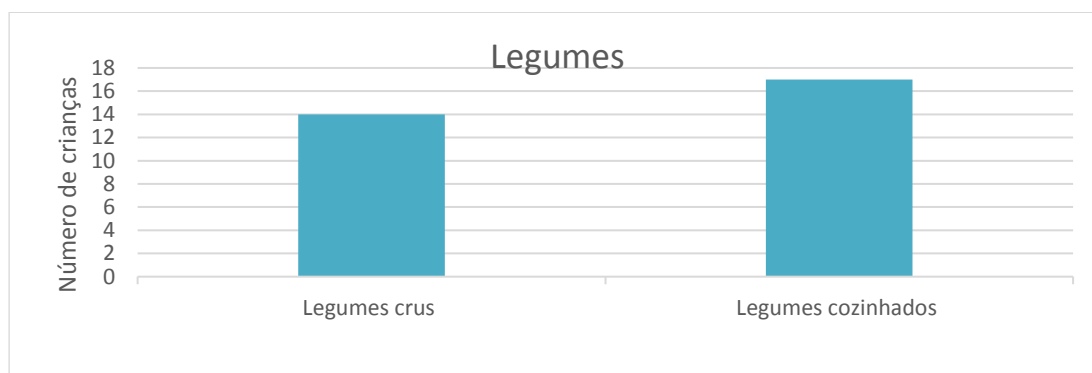


Gráfico 26- Forma como os legumes são ingeridos pelas crianças.

As famílias, na sua maioria, consideram que na escola existem sempre legumes, quer crus, quer cozinhados e que servem de acompanhamento à refeição principal.

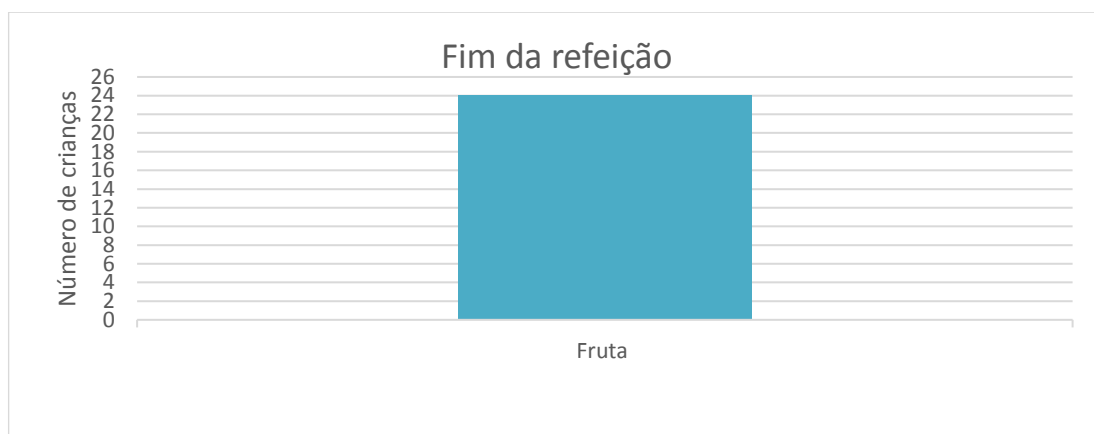


Gráfico 27- Alimento com que a criança termina a refeição.

Todas as famílias dos/as alunos/as do 3.ºC consideram que os seus educandos concluem a refeição com fruta.

À pergunta “O que costuma ser a sobremesa da criança, depois do almoço? **Se responder fruta**, indique de que forma, na maioria das vezes, costuma ser ingerida”, as respostas obtidas foram as seguintes:

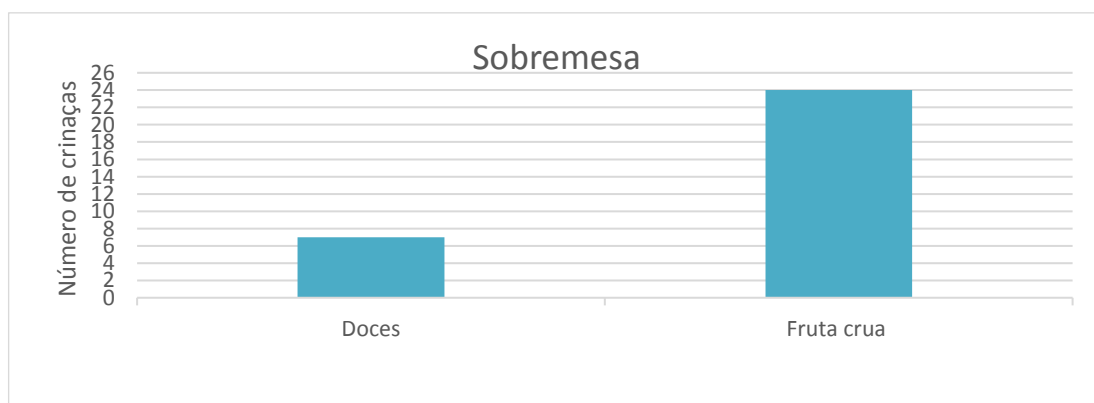


Gráfico 28- Sobremesa das crianças do 3.ºC depois do almoço.

Os pais/mães das crianças do 3.ºC consideram que as crianças, na maioria das vezes, comem fruta, no entanto, reconhecem que, em casos pontuais, as crianças comem doces.

À questão “A criança traz de casa lanche para comer a meio da tarde?”, as famílias responderam:

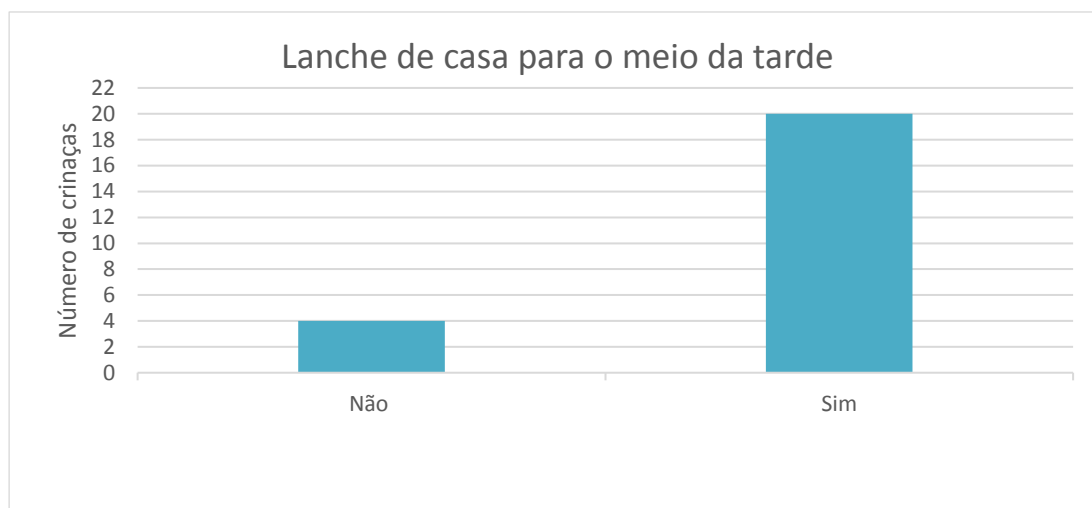


Gráfico 29- Número de crianças que traz lanche de casa.

N=20 crianças trazem lanche para o meio da tarde de casa e N=4 não o fazem.

Quanto à pergunta: “se **sim**, o que costuma trazer” as respostas foram:

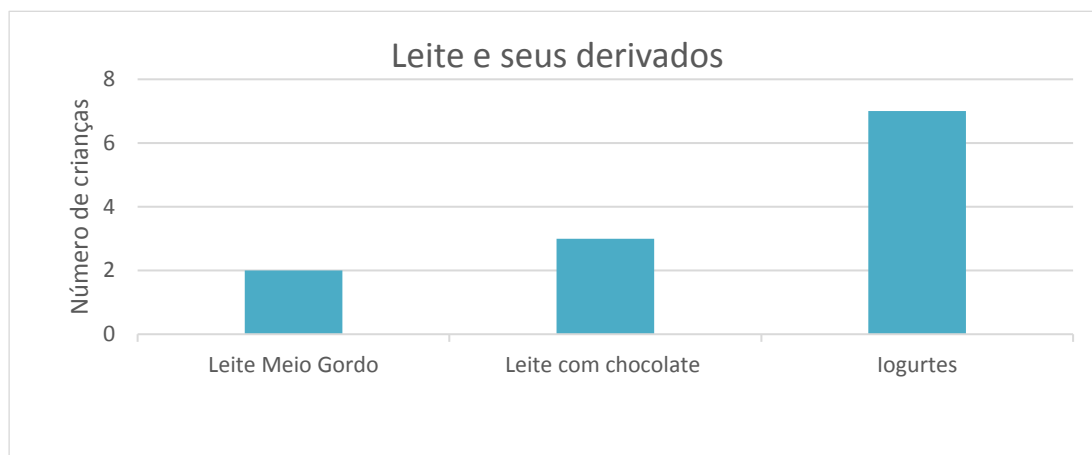


Gráfico 30- Número de crianças que consome leite e seus derivados no lanche da tarde.

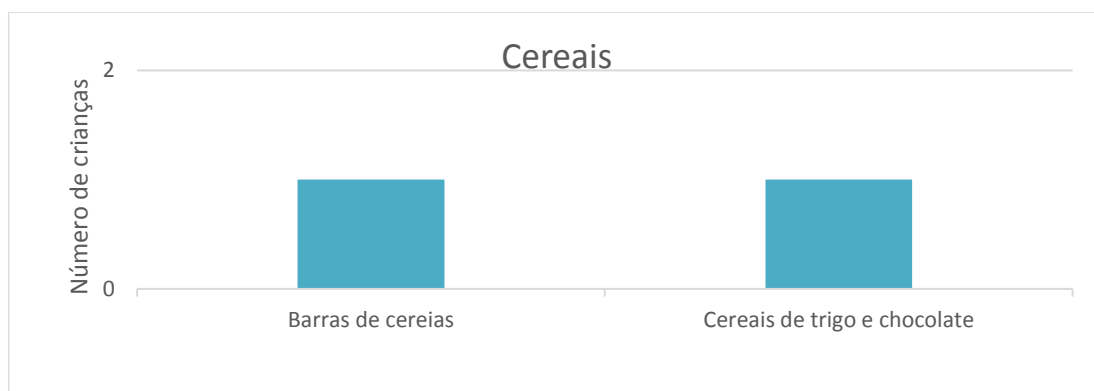


Gráfico 31- Número de crianças que consome cereais no lanche da tarde.

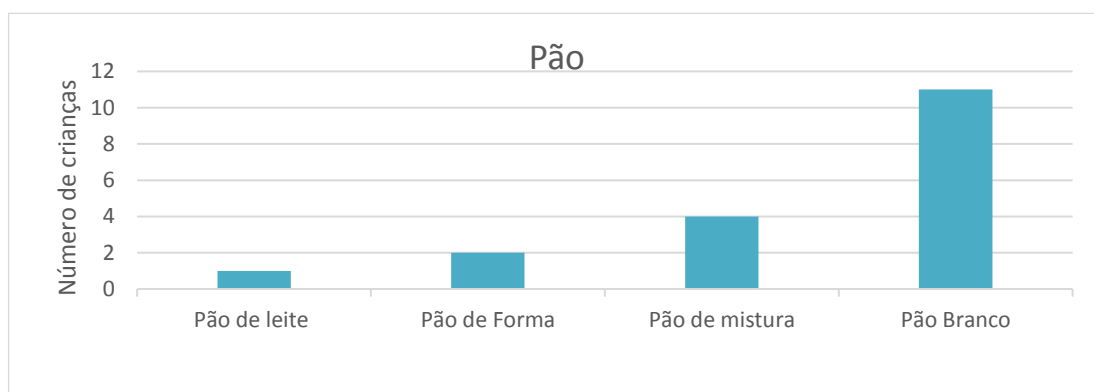


Gráfico 32- Número de crianças que consome pão no lanche da tarde.

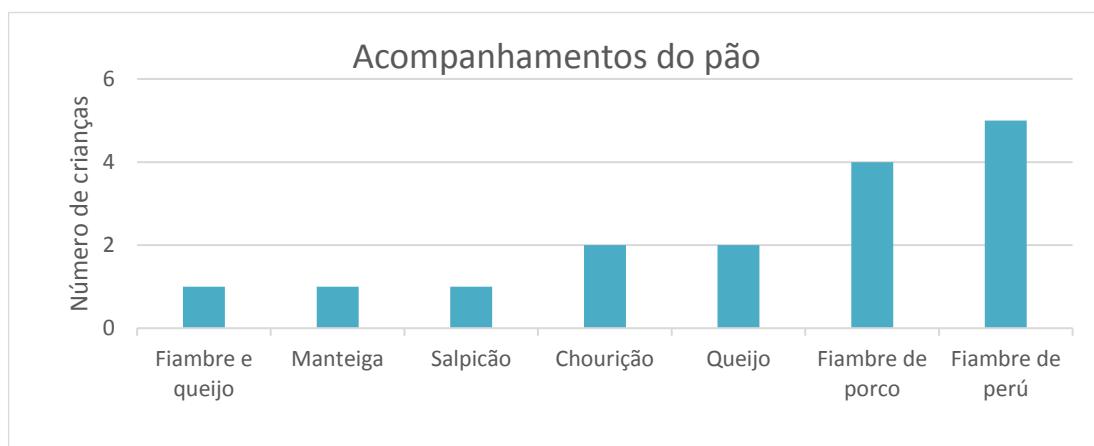


Gráfico 33. Número de crianças que consome pão com acompanhamentos no lanche da tarde.

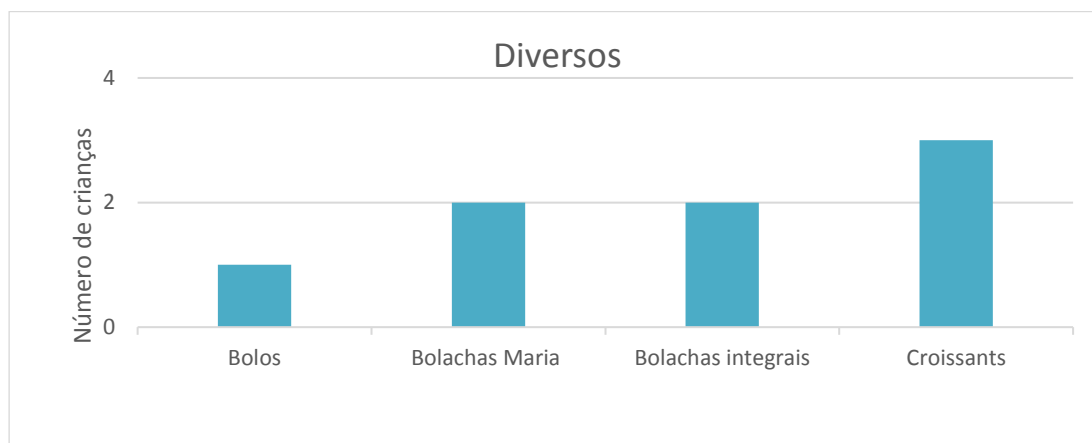


Gráfico 34- Número de crianças que consome produtos diversos no lanche da tarde.

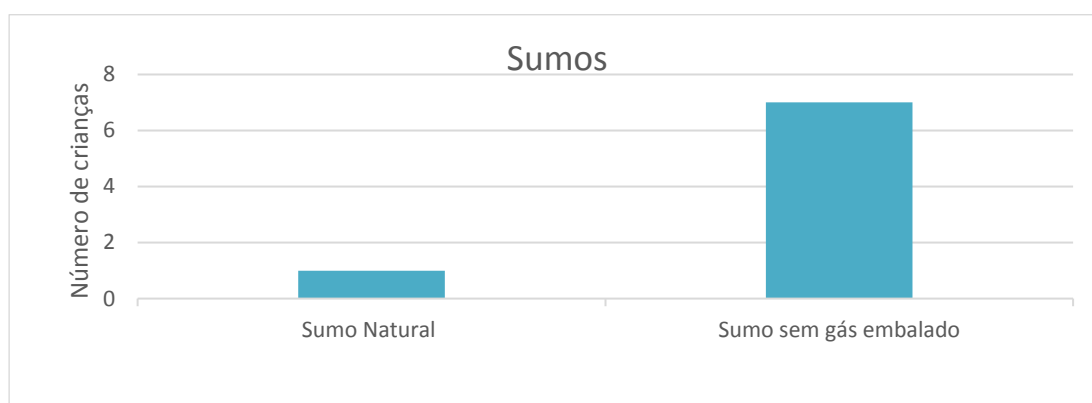


Gráfico 35- Número de crianças que bebe sumos no lanche da tarde.

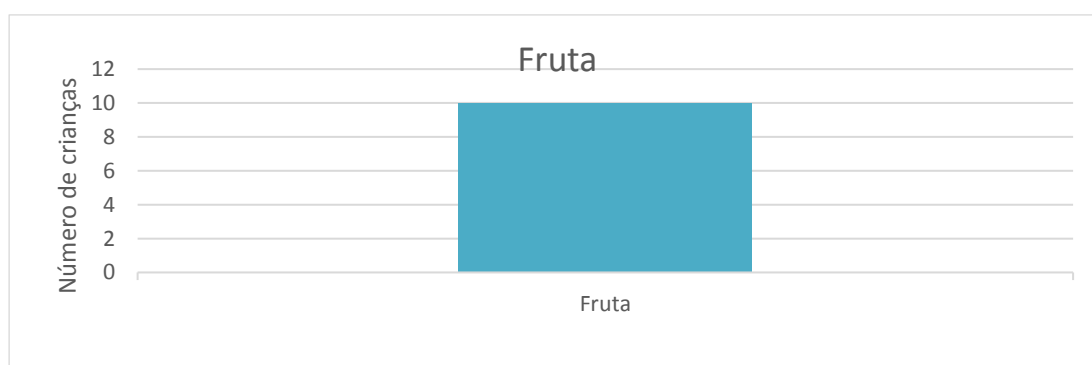


Gráfico 36- Número de crianças que come fruta no lanche da tarde.

No total das N=20 crianças que trazem o lanche da tarde de casa, N=11 optam pelo pão e respetivos acompanhamentos, N=10 tem por hábito trazer para a escola fruta, N=9 consomem iogurtes e N=8 bebem sumos. Existem, também as crianças que têm por hábito trazer para a escola produtos diversos, como é o caso das bolachas (N=9) e dos croissants (N=3).

À questão “Caso a resposta seja **não**, indique o que acontece” o conjunto de dados obtidos foi o seguinte:

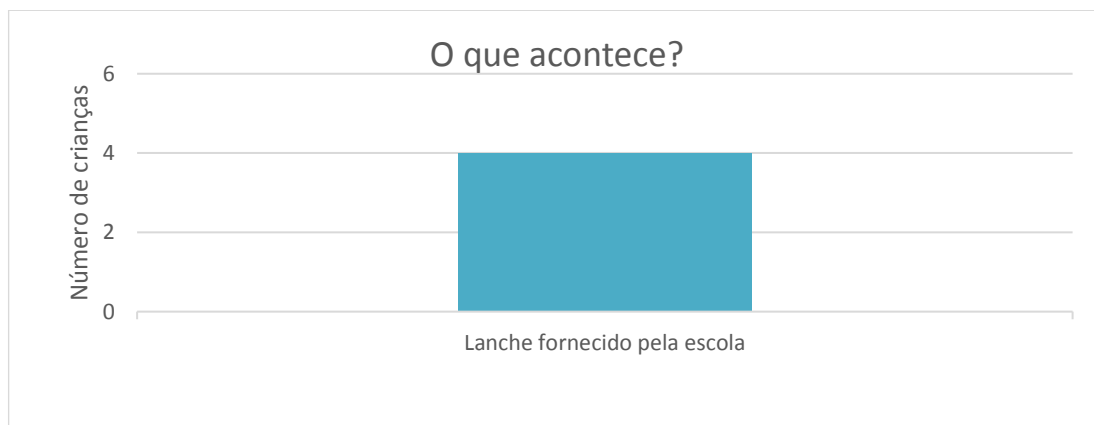


Gráfico 37- Número de crianças que não traz lanche de casa e o que acontece em relação ao lanche da tarde.

As crianças que não trazem o lanche de casa (N=4) comem o lanche fornecido pela escola.

Relativamente à pergunta “O que costuma ser o jantar da criança? Indique por favor os alimentos que a criança costuma ingerir” o conjunto de dados obtidos foi o seguinte:

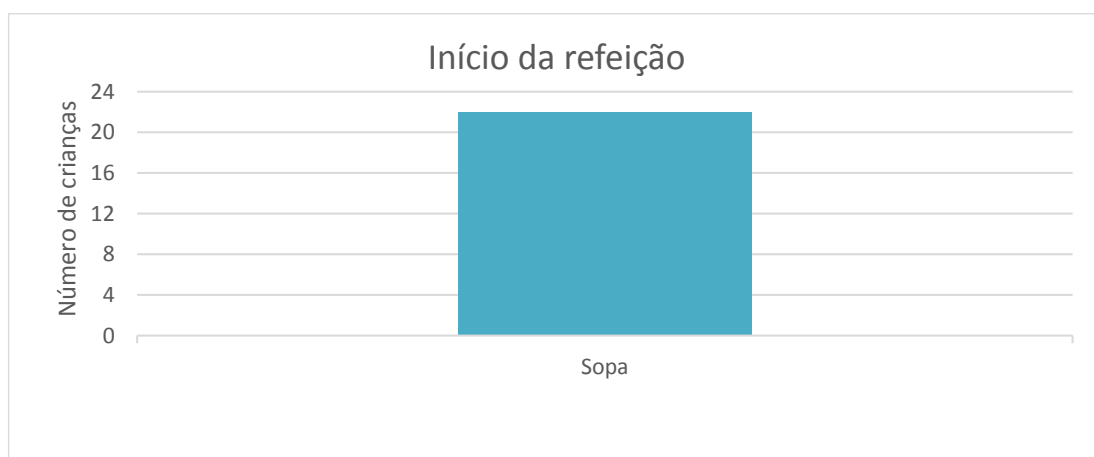


Gráfico 38- Forma como as crianças iniciam a refeição.

As famílias afirmam que, habitualmente, as crianças N=22 iniciam o jantar com sopa.

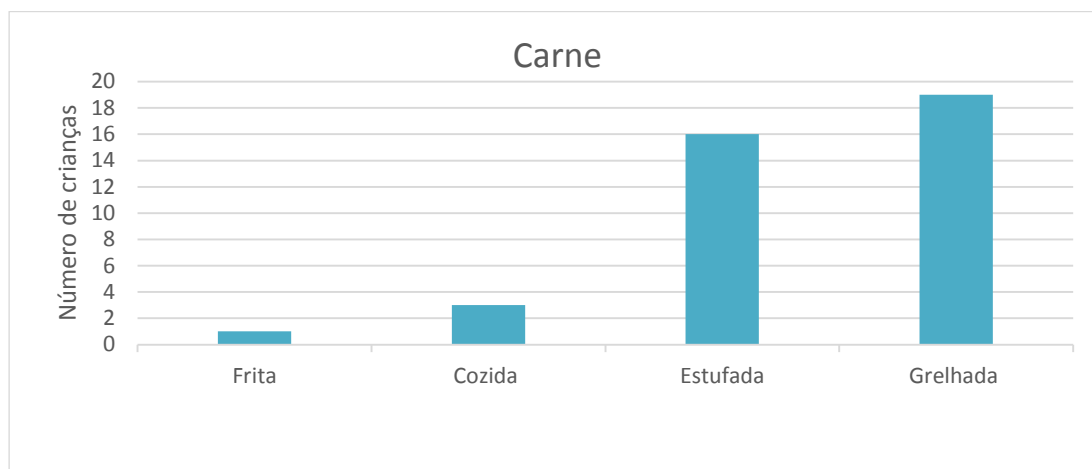


Gráfico 39- Número de crianças que consome carne ao jantar.

Os/as encarregados/as de educação referem que na maioria das vezes, as crianças comem carne grelhada ou estufada, embora ingiram a carne cozida e, de forma pontual, frita.

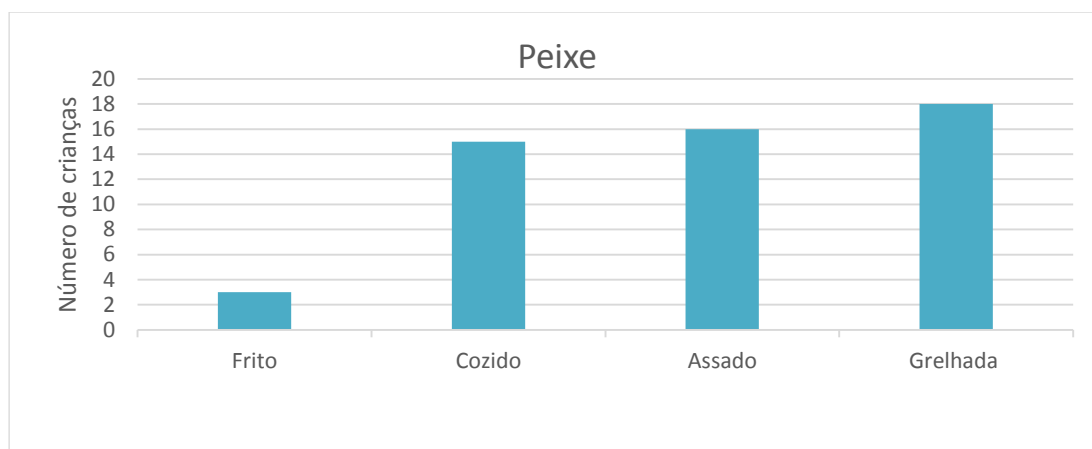


Gráfico 40- Número de crianças que consome peixe ao jantar.

Quanto ao peixe, na maioria das vezes, o alimento é grelhado, assado ou cozido e, tal como a carne, pontualmente, também é frito.

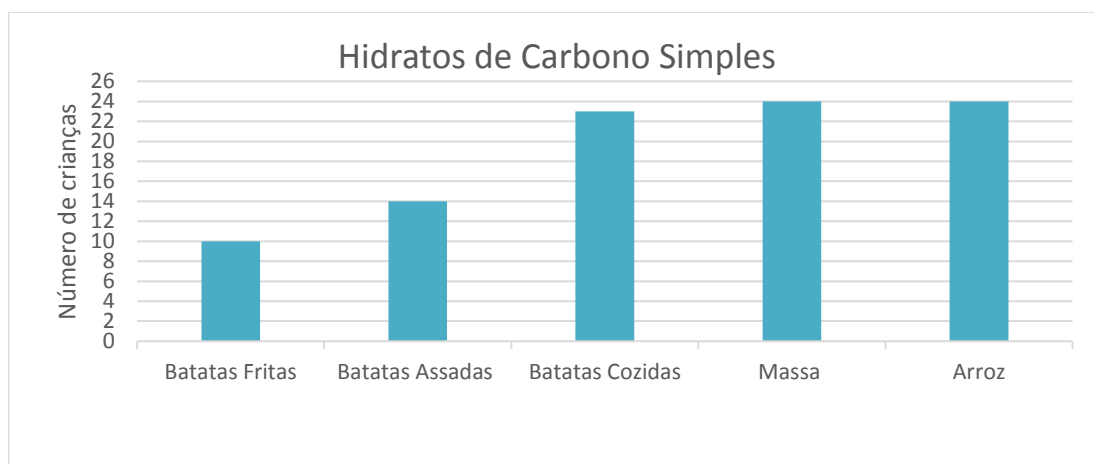


Gráfico 41- Número de crianças que ingere Hidratos de Carbono simples ao jantar.

Segundo as famílias, o acompanhamento do peixe ou da carne costuma ser feito com a massa e o arroz, na grande maioria das vezes, no entanto, também a batata é utilizada, quer cozida quer assada. As batatas fritas surgem como acompanhamento, no entanto, o gráfico demonstra que tal acontece com menor frequência.

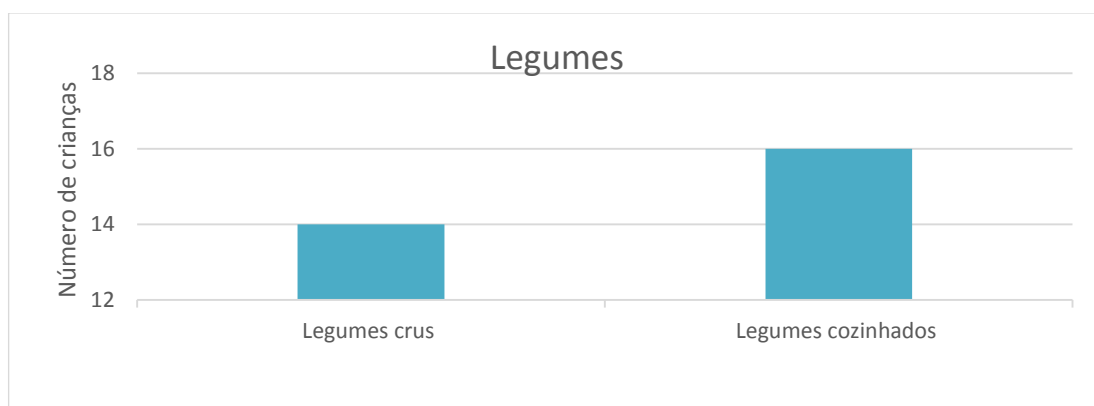


Gráfico 42- Número de crianças que consome legumes ao jantar.

Os/as educadores/as referem que as crianças têm por hábito consumir legumes, quer crus, quer cozinhados, que servem de acompanhamento à refeição principal.

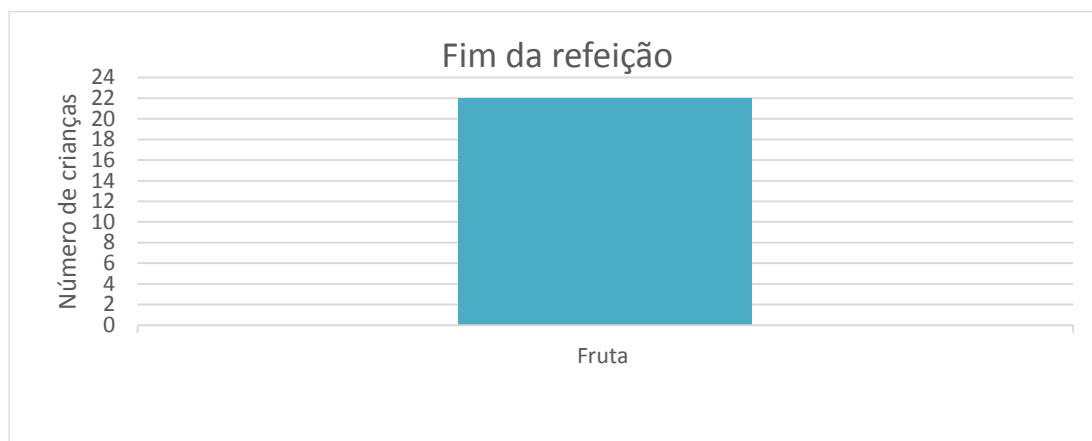


Gráfico 43- Alimentos consumidos no fim da refeição.

Em relação à sobremesa que finda o jantar, as famílias contam que grande parte (N=22) dos/as alunos/as terminam a refeição com fruta.

Quanto à pergunta “O que costuma ser a sobremesa da criança, depois do jantar? **Se responder fruta**, indique de que forma, na maioria das vezes, costuma ser ingerida”o conjunto de dados obtidos foi o seguinte:

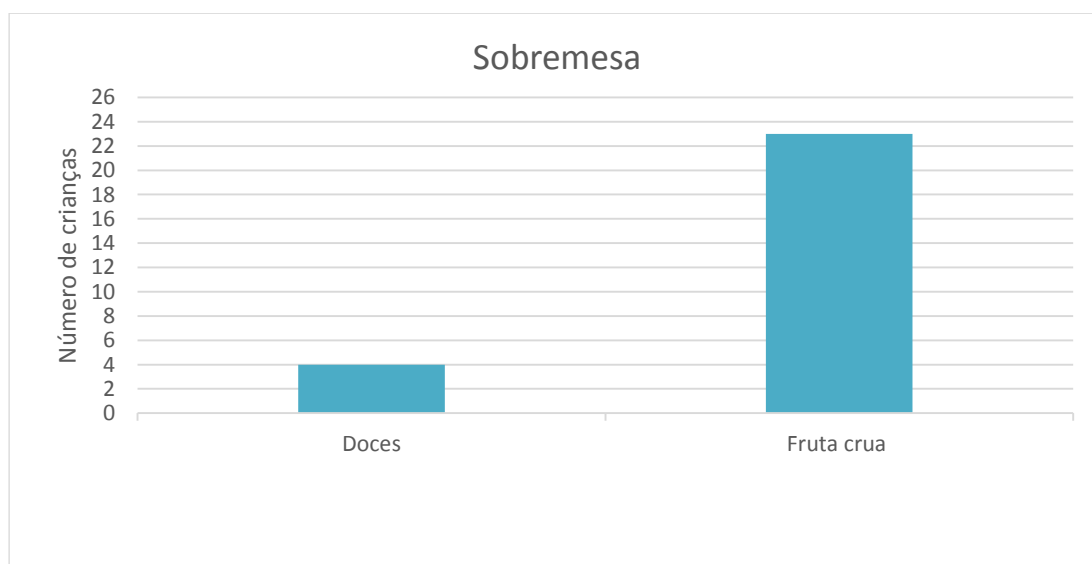


Gráfico 44- Sobremesa consumida depois do jantar.

A maioria das crianças tem por hábito comer fruta crua no fim da refeição (N=23), embora existam casos de famílias que reportam que as crianças comem fruta e doces.

À questão “Quantas refeições de peixe faz a criança por semana?”, o conjunto de dados obtidos foi o seguinte:

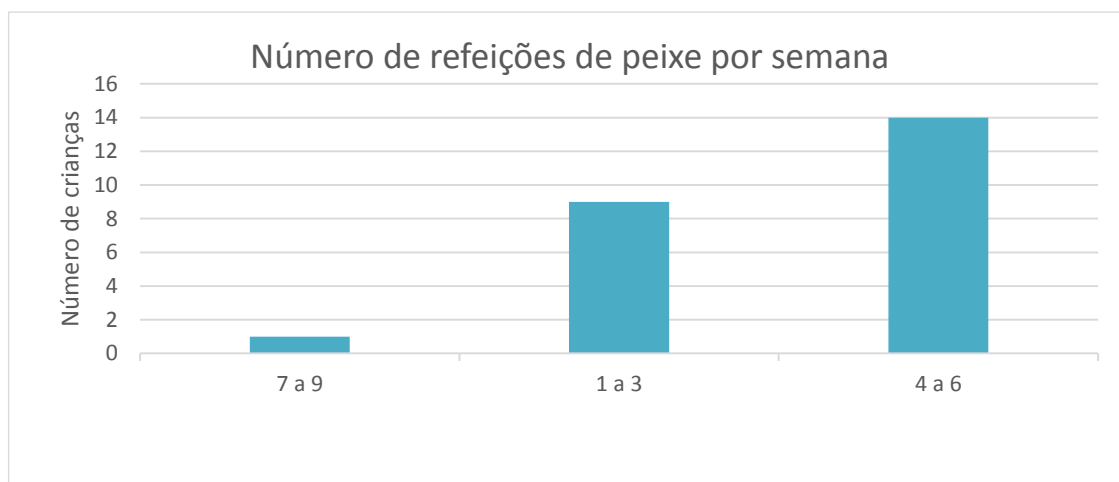


Gráfico 45- Número de refeições de peixe consumidas pelas crianças.

Conforme os dados, existem N=14 crianças que comem peixe entre 4 a 6 vezes por semana, existem N=9 crianças que ingerem o alimento entre 1 a 3 vezes por semana e N=1 criança que come peixe entre 7 a 9 vezes por semana.

À pergunta: “Quantas refeições de carne faz a criança por semana?”, as famílias responderam:

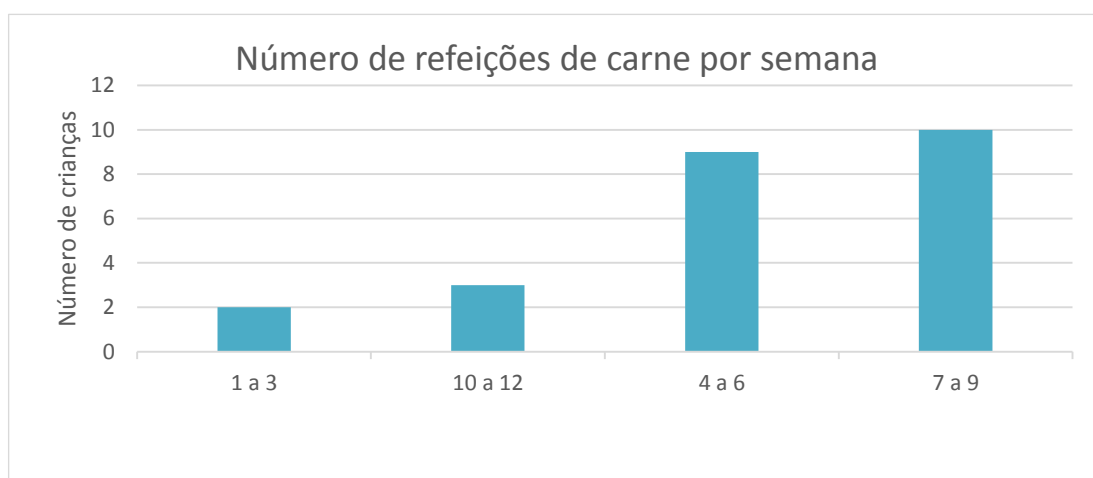


Gráfico 46- Número de refeições de carne consumidas pelas crianças.

Segundo os/as educadores/as, N=2 crianças comem carne 1 a 3 vezes por semana, N=9 comem 4 a 6 vezes, N=10 ingerem 7 a 9 vezes, N=3 comem carne entre 10 a 12 vezes por semana.

À interrogação “Nas refeições principais a criança come sopa com que frequência?”, os/as encarregados/as de educação responderam:

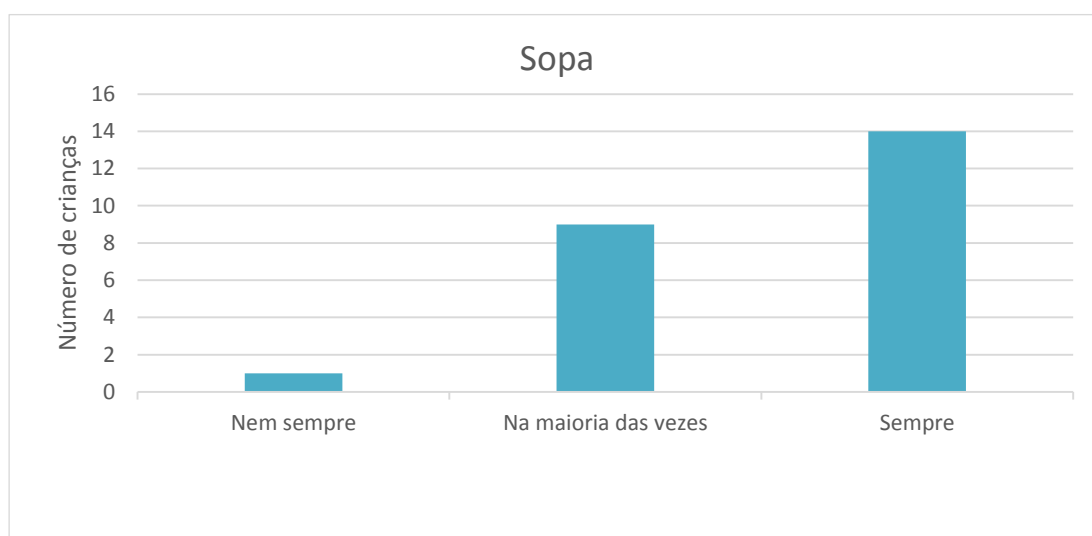


Gráfico 47- Frequência com que a criança come sopa.

Conforme é dito pelos/as pais/mães, N=14 crianças comem sempre sopa, N=9 crianças comem sopa na maioria das vezes e N=1 nem sempre come sopa.

Quanto à pergunta “A criança tem por hábito acompanhar as refeições principais com que bebidas?”, as respostas foram:

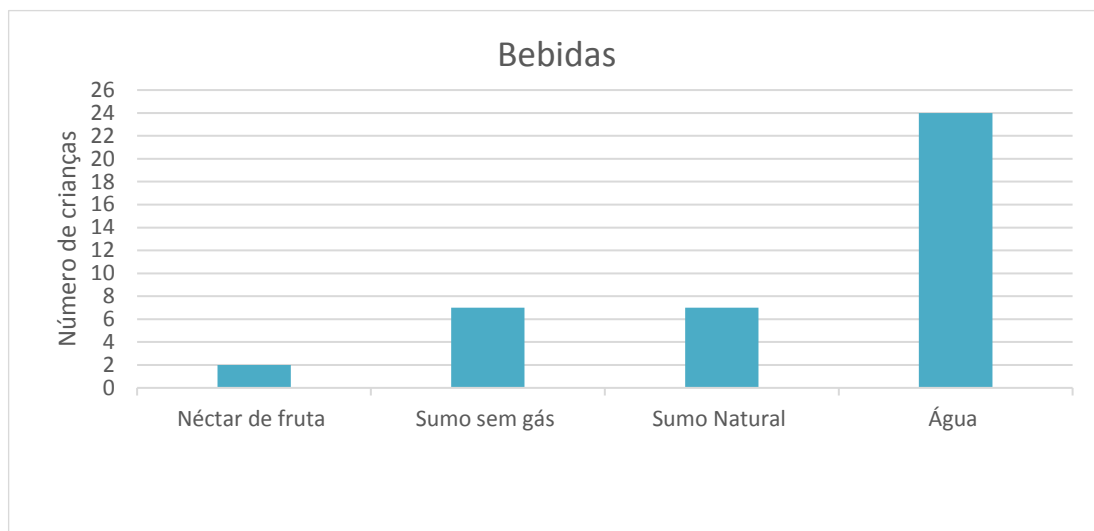


Gráfico 48- Bebidas que acompanham as refeições principais.

Relativamente às bebidas que acompanham as refeições, as famílias referem que N=24 crianças bebem água, N=7 bebem sumo sem gás ou sumo natural, N=2 optam pelos néctares de fruta.

À interrogação: “Quantas porções de fruta a criança come por dia?”, obtiveram-se as seguintes respostas:

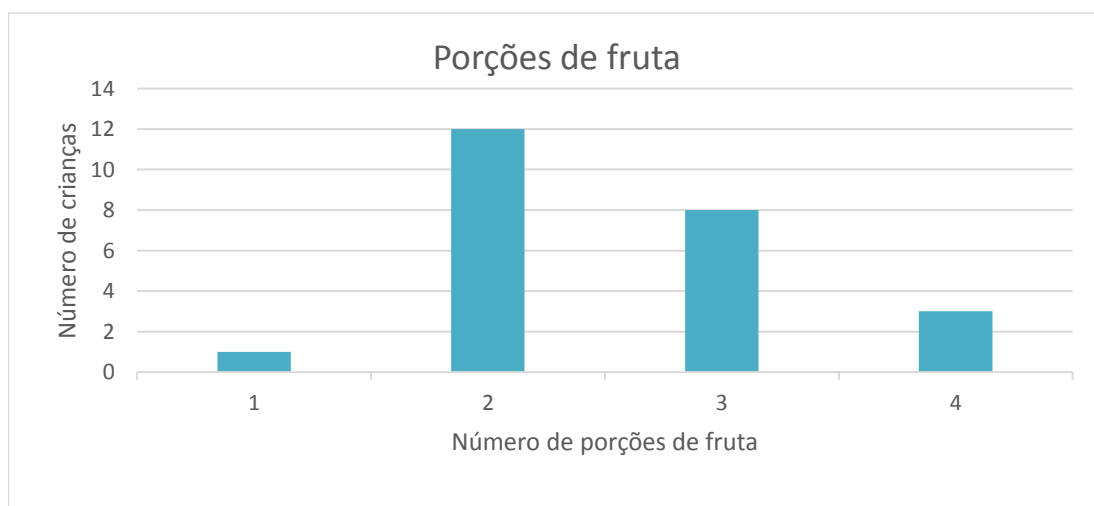


Gráfico 49- Porções de fruta ingeridas diariamente.

Por dia, existe N=1 criança que come 1 porção de fruta, existem N=12 crianças que comem 2 porções de fruta, N=8 crianças que comem 3 porções de fruta e N=3 crianças que comem 4 porções de fruta.

À pergunta: “A criança tem por hábito ingerir algum alimento antes de se deitar?”, os dados obtidos foram:

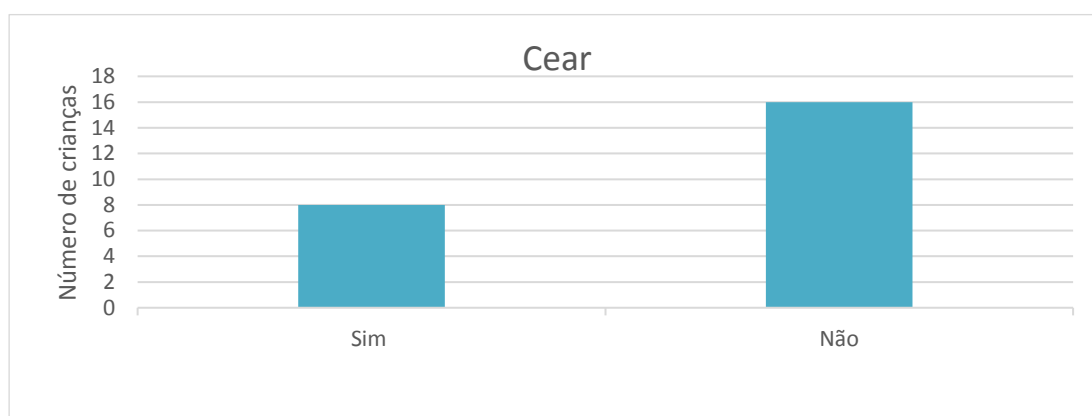


Gráfico 50- Hábito de ingerir alimentos antes de ir dormir.

Antes de se deitarem, N=8 crianças têm por hábito comer e N=16 não apresentam essa necessidade.

Relativamente à pergunta “Caso a resposta seja sim, indique por favor o que tem por hábito ingerir?”, o conjunto de dados obtidos foi o seguinte:

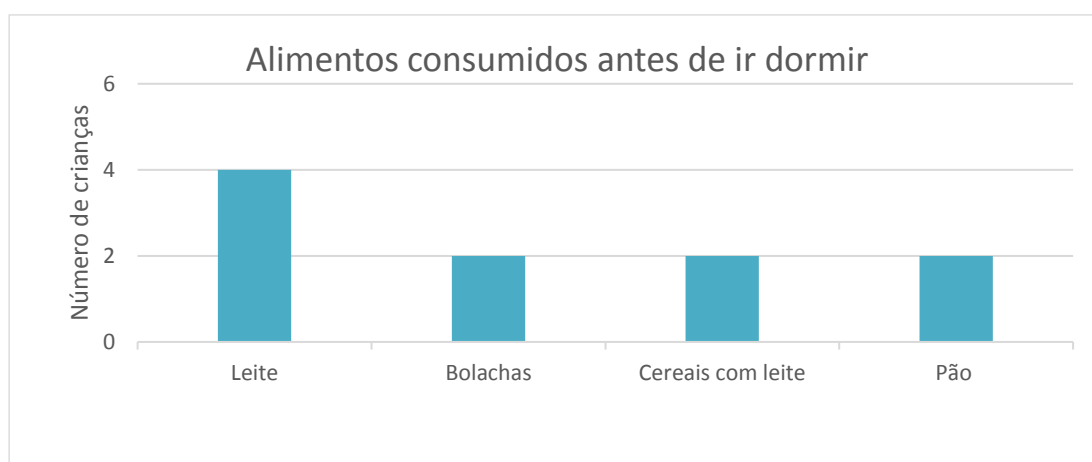


Gráfico 51- Alimentos ingeridos pela criança antes de ir dormir.

Das N=8 crianças que acima referiram o hábito de comerem antes de se deitarem, as escolhas alimentares passam pelo leite (N=4), pelas bolachas (N=2), pelos cereais com leite (N=2) e pelo pão (N=2).

Quanto à interrogação “As refeições que a criança faz em casa são iguais para toda a família?”, as respostas foram:

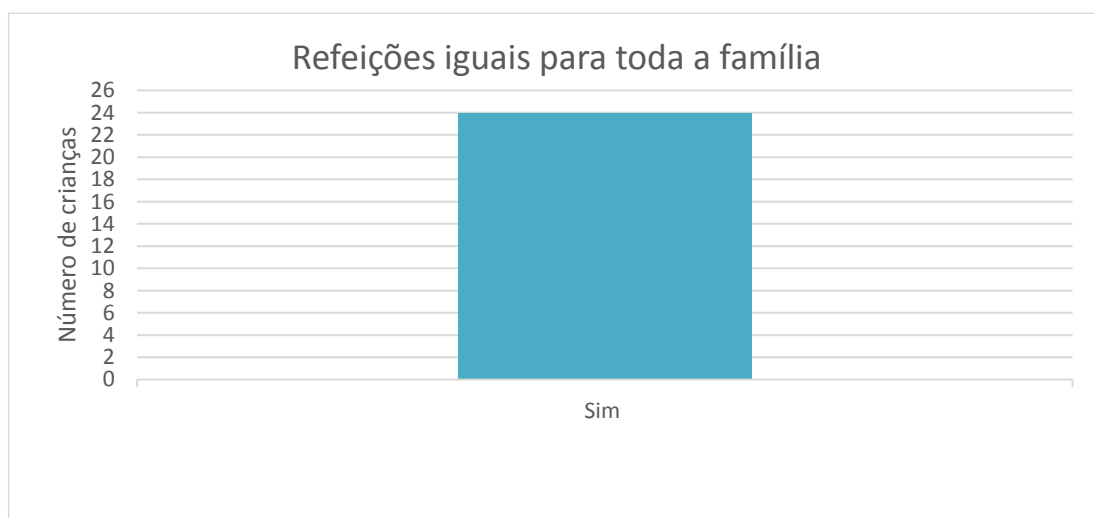


Gráfico 52- Número de crianças que faz refeições iguais à restante família.

As famílias referem que as refeições feitas pelas crianças são iguais às do restante agregado familiar.

À pergunta: “As escolhas alimentares da criança são da responsabilidade de quem, na maioria das vezes?”, o conjunto de dados obtidos é o seguinte:

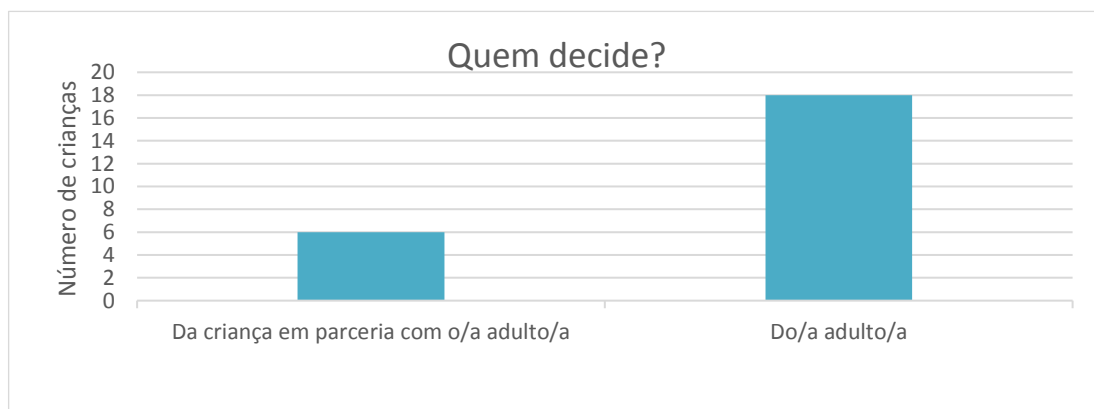


Gráfico 53- Responsabilidade das escolhas alimentares.

As escolhas alimentares dos/das alunos/as do 3.ºC são maioritariamente (N=18) da responsabilidade do/a adulto/a, embora existam crianças (N=6) que decidam em parceria com o/a adulto/a o que vão comer.

À questão: “Quando são feitas essas escolhas, existe algum critério?”, o conjunto de dados obtidos foi o seguinte:

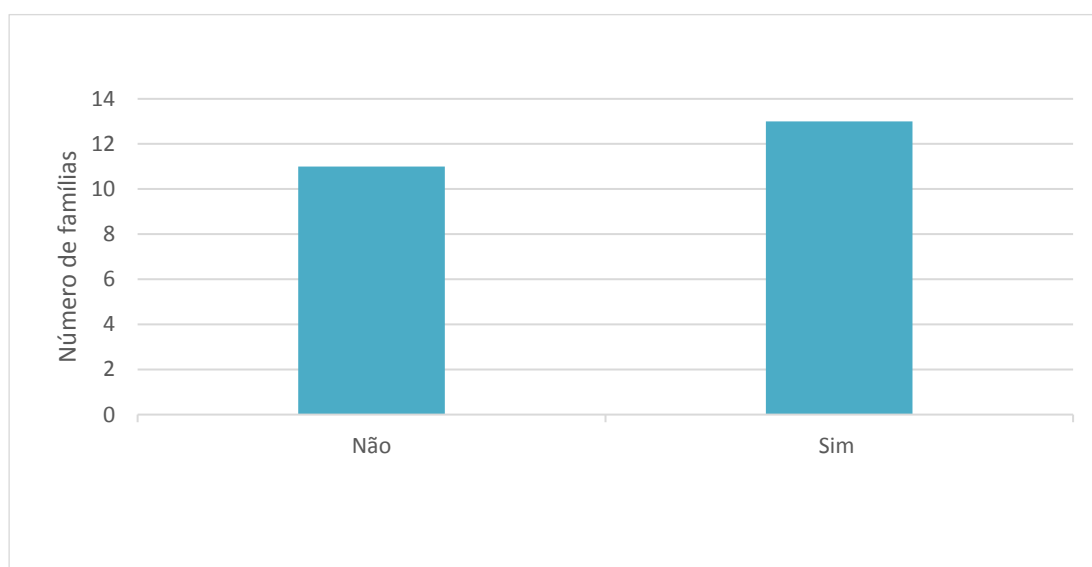


Gráfico 54- Existência de critérios nas escolhas alimentares.

Na questão anterior, N=13 famílias afirmam ter critérios de escolhas na sua alimentação, enquanto que N=11 famílias assumem não possuir qualquer critério.

Ao pedido “Caso haja um ou mais critérios, por favor indique qual/ quais o/os utilizado/s?”, foram recolhidos os seguintes dados:

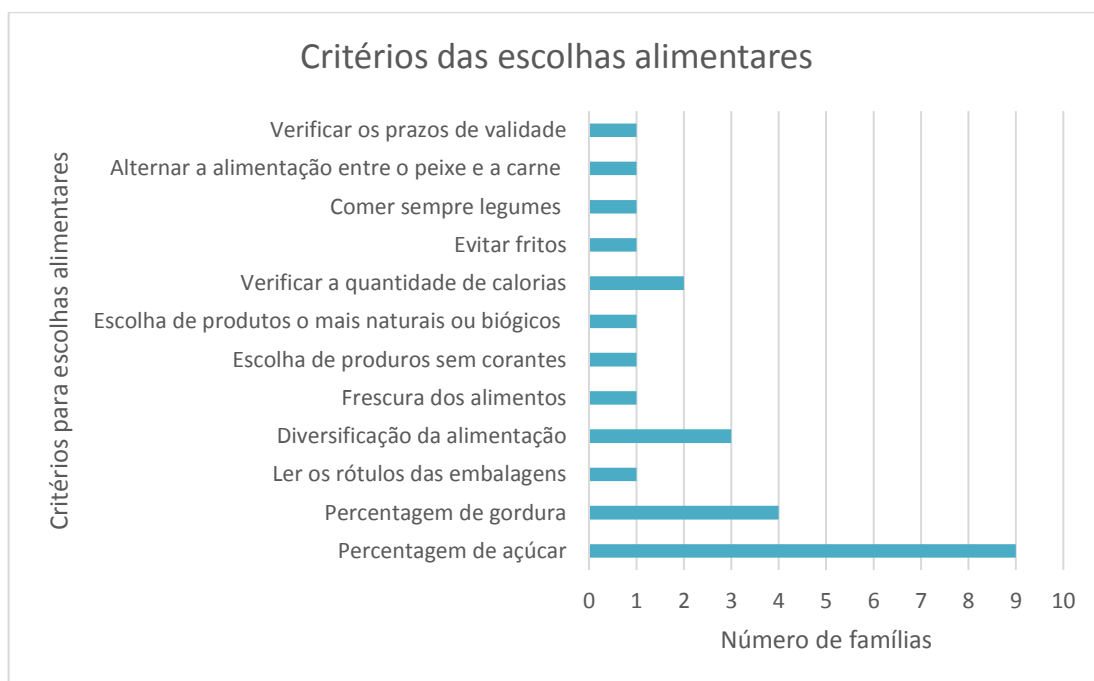


Gráfico 55- Critérios das escolhas alimentares indicados pelas famílias.

Num total de 13 famílias, N=9 assumem que a percentagem de açúcar contida nos rótulos é um critério importante, N=4 famílias preocupam-se com as percentagens de gorduras contidas nos alimentos, N=3 famílias desejam ter uma diversificação alimentar, N=3 famílias verificam a quantidade de calorias expressas nos rótulos, N=1 família preocupa-se com a leitura dos rótulos, N=1 família procura a frescura dos alimentos, N=1 família escolhe produtos sem corantes, N=1 família escolhe produtos o mais naturais ou biológicos possíveis, N=1 família evita fritos, N=1 família procura comer sempre legumes, N=1 família alterna a alimentação entre o peixe e a carne e N=1 família verifica os prazos de validade.

Em relação à pergunta “Conhece a Roda dos Alimentos?”, as famílias responderam:

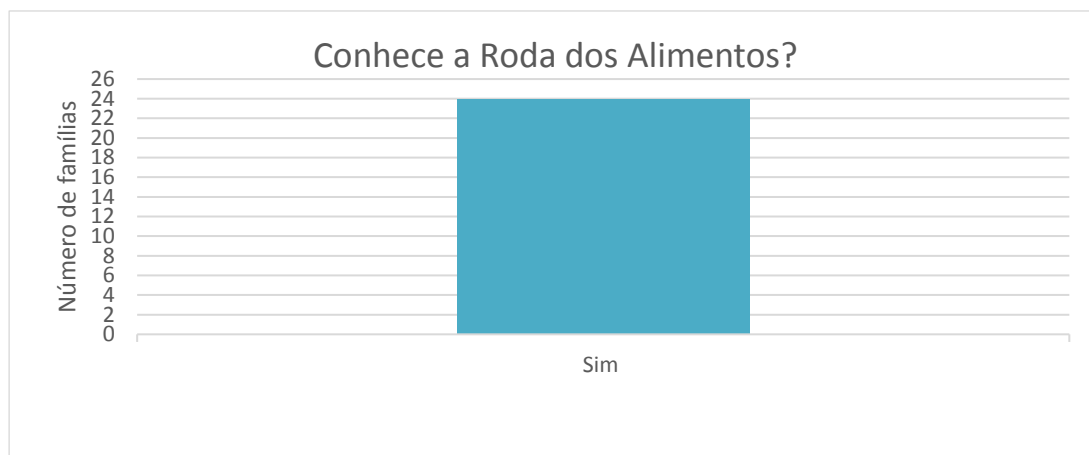


Gráfico 56- Perceções das famílias acerca da Roda dos Alimentos.

Todas as famílias afirmam que conhecem a Roda dos Alimentos.

À pergunta “Considera que o/a seu/sua educando/a segue uma alimentação com todos os constituintes da Roda dos Alimentos, tendo em conta as porções recomendadas pela Direção Geral de Saúde?” os/as encarregados/as de educação referiram:

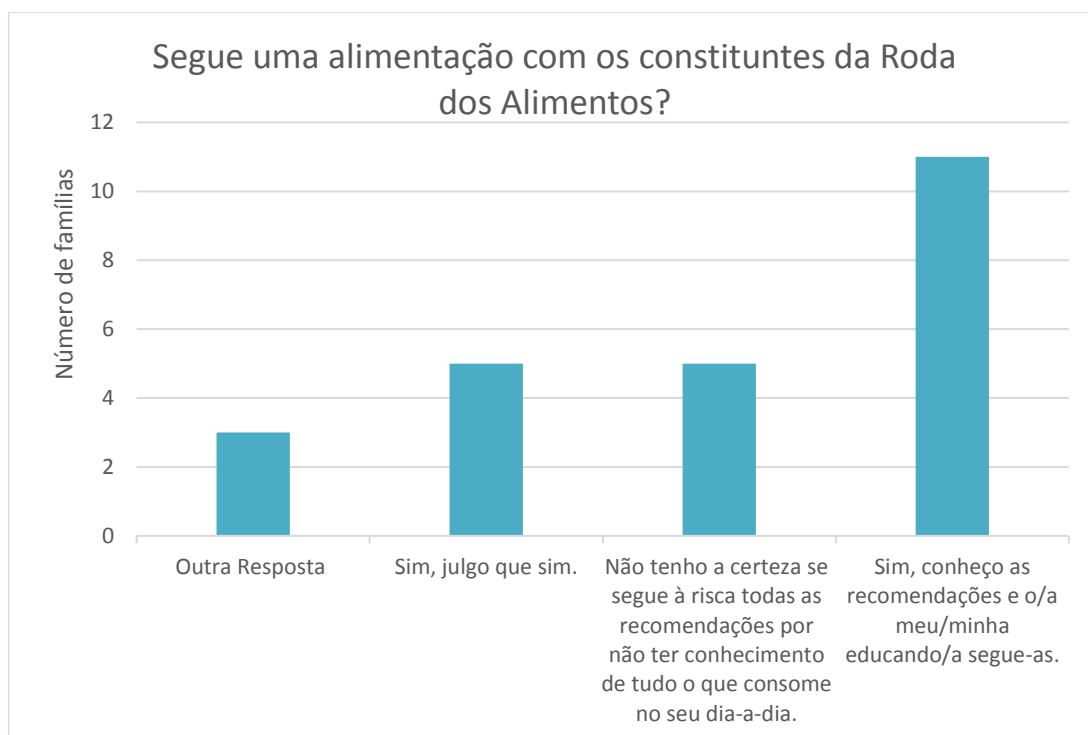


Gráfico 57- Perceções das famílias acerca da alimentação dos/ das seus/ suas educandas.

N=11 famílias consideram que conhecem as recomendações da Direção Geral de Saúde e os seus/suas educandos/as segue-as, N=5 famílias admite que julga que sim, N=4 famílias não têm a certeza se seguem à risca todas as recomendações por não terem conhecimento de tudo o que consomem no seu dia-a-dia e N=3 deram outras respostas. Das famílias que selecionaram outras respostas as respostas obtidas foram as seguintes:

- “Por vezes tenho dúvidas se nos lanches fornecidos pela câmara haja sumos néctar, coisa que está excluída da alimentação recomendada pela médica assistente.”
- “Em casa tento sempre seguir as recomendações das porções.”
- “Ingere poucos legumes e frutas. “

3.4.1.1 Discussão dos resultados dos questionários

Através da análise de dados dos questionários administrados aos/às encarregados/as de educação, a professora estagiária/investigadora passa a conhecer os hábitos alimentares das famílias e a compreender melhor a realidade que as envolve.

Através dos dados da idade, da altura e do peso, é possível determinar o Índice de Massa Corporal. Segundo Carvalho e Roriz (2018), o IMC é um quociente entre o peso e altura, que nos permite perceber se o peso se encontra demasiado elevado para a altura. No sentido de procedermos a este cálculo devemos reger-nos pela seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} : \text{Altura}^2 \text{ (m)}$$

Depois de proceder ao cálculo da referida fórmula, existem curvas de percentil para os diferentes sexos e idades.

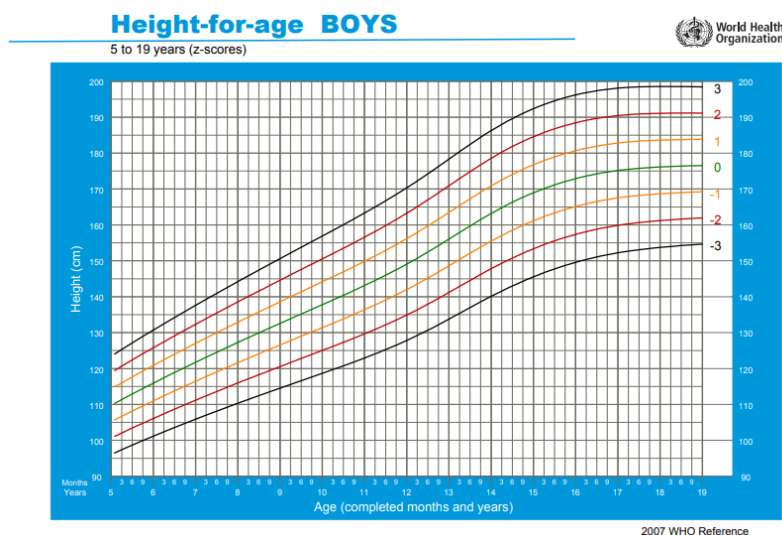


Figura 5- Curva de percentil para criança e adolescente do sexo masculino com idades compreendidas entre os 5 e os 19 anos.

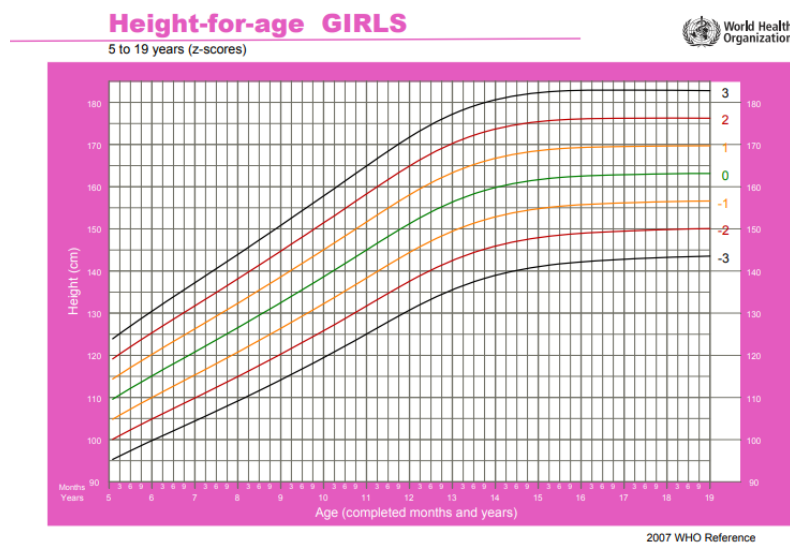


Figura 6- Curva de percentil para criança e adolescente do sexo feminino com idades compreendidas entre os 5 e os 19 anos.

Consultando as curvas anteriores podemos concluir que, a partir das crianças da turma do 3.ºC, é possível estabelecer o seguinte diagnóstico:

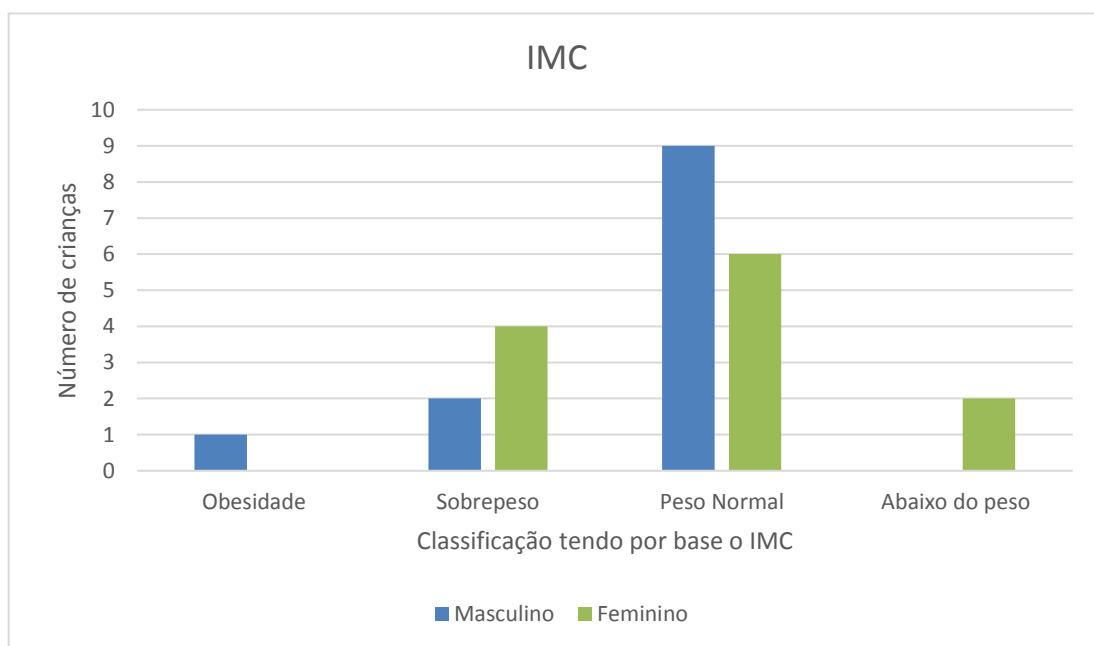


Gráfico 58- IMC das crianças da turma do 3.ºC.

Através deste gráfico podemos concluir que das N=24 crianças, N=15 apresentam um peso normal, apenas N=2 do sexo feminino estão abaixo do peso, N=6 crianças têm sobrepeso e N=1 elemento do sexo masculino é obeso.

Depois de fazer o diagnóstico acerca do estado de saúde das crianças, a professora estagiária considerou importante compreender quantas refeições diárias as crianças fazem. Como acima referido, na maioria dos casos, as crianças fazem cinco refeições por dia (N=13) ou seis refeições (N=7). A Direção-Geral do Consumidor (2013), refere que é importante que seja feita uma ingestão de alimentos distribuída por 5 a 6 refeições sem que o intervalo entre as mesmas passe das três horas e meia, logo existem 4 crianças que não seguem estas recomendações.

Esta organização refere ainda que é importante que a criança reconheça a importância de tomar o pequeno-almoço, sendo esta uma das refeições mais importantes, uma vez que garante que o dia seja iniciado com a energia necessária. A carência de ingestão alimentar na primeira refeição do dia está associada à falta de concentração e atenção por escassez de energia necessária para o cérebro.

Na turma do 3.ºC, 23 crianças tomam o pequeno-almoço em casa, embora uma não o faça. As escolhas para a primeira refeição recaem sobre o leite (N=18), sobre os cereais de trigo e mel (N=7), sobre as sandes e a fruta (N=5).

O lanche feito a meio da manhã ocorre pela 10h30, no intervalo. A maioria das crianças lancham neste período de tempo; 14 crianças trazem lanche de casa, 8 comem o lanche fornecido pela escola e 2 admitem não comer. Para os lanches, a escola providencia iogurte, leite simples ou leite com chocolate, acompanhado com sandes de fiambre, queijo ou manteiga. Das 8 crianças que trazem o seu lanche de casa, as escolhas recaem sobre as sandes (N=8), a fruta (N=7), sobre os iogurtes (N=6), as bolachas com recheio (N=6), as bolachas integrais (N=4), sobre os bolos (N=2) e sobre os croissants (N=1). Felizmente, a maioria das famílias opta por produtos pouco processados e privilegiam a fruta.

Ladeira, L. et al (2012), sugerem géneros alimentícios que deverão ser promovidos, quer pela escola, quer pelas famílias, sendo eles: os laticínios privilegiando o leite simples, meio gordo; a fruta da época e de produção local, a fruta com origem sobretudo biológica, não processada e/ou transformada; o pão deverá ser de mistura ou elaborado com farinhas escuras; sumos de fruta naturais e de preferência

espremidos no momento; tisanas e infusões, e por fim, a água deverá estar sempre disponível de forma gratuita e ser de fácil acesso.

No período da tarde, é realizado um lanche, 20 crianças trazem o lanche de casa enquanto 4 não o fazem, comem o lanche fornecido pela escola. Quando ocorre esta refeição, as crianças têm por hábito comerem um iogurte (N=8), beberem leite (N=3) ou sumo sem gás (N=7), acompanhados, na maioria das vezes, por sandes compostas por pão branco com fiambre, queijo ou chouriço. Existem crianças que, para além destes alimentos, complementam a refeição com bolachas com recheio (N=5), bolachas Maria (N=2), bolachas integrais (N=2) ou croissants (N=3). A fruta é um dos alimentos mais ingeridos pelas crianças, uma vez que 10 delas o fazem diariamente.

Relativamente às refeições principais, começando pela análise dos almoços, segundo as famílias, a refeição é iniciada por todas as crianças com sopa enquanto que, ao jantar, apenas 22 crianças têm o referido hábito.

O segundo prato varia entre a carne e o peixe, sendo grelhados ou estufados na maioria das vezes. Os hidratos de carbono que acompanham estas proteínas serão maioritariamente massa ou arroz, variando com as batatas. Quanto aos legumes, todas as famílias referem que os seus/suas educandos/as comem legumes, quer sejam crus ou cozinhados. O *términus* da refeição acontece sempre com fruta e, em casos pontuais, existem doces ou gelatina.

As proteínas ingeridas ao jantar são muito semelhantes às da hora de almoço, no entanto os hidratos de carbono, apesar de serem tão variados como os do almoço, quanto às batatas fritas são usadas com maior frequência do que na escola. Comparativamente aos legumes, também na hora de jantar existe um menor consumo de legumes, quer crus, quer cozinhados. Na hora do almoço, todos assumem comer legumes, enquanto que na hora do jantar cerca de 15 crianças assumem fazê-lo.

Ao jantar, o *términus* da refeição é feita com a fruta ou doces. Comparativamente com a hora de almoço, o número de crianças que ingere fruta é menor (N=22).

As refeições do almoço e jantar são as mais consistentes, uma vez que se realizam entre intervalos de ingestão dos lanches, quer da manhã, quer da tarde, por isso, é importante que se faça uma correta ingestão dos alimentos.

Segundo Joyeux (2013), o almoço deve ser traduzido num momento de família, quando possível, ou acompanhado de amigos assim como o jantar. Ambas as refeições deverão ser iniciadas pela sopa e acompanhadas pela água.

Segundo Padrão et al. (2014), a sopa é um preparado alimentar rico pela quantidade de água. Conforme a Direção Geral de Saúde, a sopa pode vir a ser um bom aliado pela sua excelência nutricional, uma vez que é uma boa fonte de vitaminas e minerais, fornece substâncias protetoras ao organismo (como é o caso dos oxidantes), é uma fonte de fibras, tem um baixo valor calórico, tem um baixo custo, é de fácil digestão e facilita a ingestão de hortícolas e leguminosas. A sopa, quando consumida no início da refeição ajuda a regular o apetite.

Tendo por base os questionários, a bebida preferida para acompanhar as refeições principais é a água, referida por todas as crianças (N=24): 7 crianças optam pelo sumo sem gás ou pelo sumo natural e 1 opta pelo néctar de fruta.

Padrão et al. (2014), referem que cerca de 80% do cérebro é composto por água, daí ser importante manter os valores hídricos repostos. Os autores tendo por base o estudo “European Food Safety Authority” publicado em 2010, referem que as crianças com idades compreendidas entre os 4 e 8 anos de idade, do sexo feminino e masculino deverão consumir 1,2L por dia. Crianças com idades compreendidas entre os 9 e os 13 anos de idade, do sexo feminino deverão ingerir 1,4L por dia e, as do sexo masculino, deverão ingerir 1,6L por dia.

Segundo Ladeira, L., Lima, R., Lopes, A. (2012), a água deve estar sempre disponível nas escolas de forma gratuita e de fácil acesso e os refrigerantes, incluindo as bebidas com cola, ice tea, águas aromatizadas preparados de refrigerantes e bebidas energéticas e bebidas desportivas não deverão ser disponibilizadas em meio escolar. Esta restrição ocorre devido ao risco da ingestão diária do produto ser prejudicial à saúde.

O almoço deverá ser uma refeição completa e rica em nutrientes, uma vez que são estes os responsáveis pela obtenção da energia necessária ao dia a dia. Enquanto que o jantar deverá traduzir-se numa refeição mais ligeira, uma vez que o momento seguinte corresponderá ao período de sono e o dispêndio de energia não será tão grande.

As refeições traduzem-se em momentos socializadores entre os indivíduos, nos quais são partilhadas muitas informações e, por isso, são momentos fulcrais também para a criança. É neste período de tempo em que muitas famílias cessam todas as suas atividades e dedicam tempo ao outro, o mesmo acontecendo relativamente ao acompanhamento dos e das amigas.

Para praticar uma alimentação saudável é necessário seguir as seguintes recomendações da Direção Geral de Saúde: ter uma alimentação completa, equilibrada e variada. Para obter uma alimentação completa o/a indivíduo/a deverá ingerir alimentos dos grupos constituintes da Roda dos Alimentos e beber água diariamente. Para que possa ter uma alimentação equilibrada, deverá comer em maior quantidade os alimentos pertencentes aos grupos da Roda de maior dimensão e comer, em menos quantidade, os dos grupos com menor dimensão, para que possa ingerir o número de porções recomendado.

Uma alimentação variada tem como princípio comer diferentes alimentos, variando diariamente, semanalmente e tendo em conta a disponibilidade de alimentos conforme as épocas do ano.

Através dos questionários podemos perceber que 14 crianças fazem 4 a 6 refeições, 9 crianças fazem 1 a 3 refeições e 1 criança faz 7 a 9 refeições semanais. Quanto às refeições de carne: 10 crianças fazem 7 a 9 refeições de carne por semana, 9 crianças fazem 4 a 6 refeições, 3 crianças fazem 10 a 12 refeições por semana, enquanto que apenas 2 fazem 1 a 3 refeições de peixe.

Nunes e Breda (2001), elucidam que o peixe e carne são compostos por diferentes ácidos gordos. A carne de vaca contém mais ácidos gordos do que as carnes de porco,

de aves, de coelho e do que o peixe. A gordura presente no peixe é mais benéfica para a nossa saúde do que a carne, sendo esta mais fácil de digerir. A Direção Geral do Consumidor indica ainda que a vitamina D, presente nos pescados, tem uma importante função na mineralização dos ossos e dentes. Posto isto, uma alimentação que recorra à ingestão de peixe, um maior número de vezes semanais, é mais benéfica. No entanto, no estudo conclui-se que a maioria das crianças do Centro Escolar faz mais refeições de carne do que de peixe.

Relativamente aos hábitos de consumo diários de fruta, os questionários retratam que 12 crianças têm por hábito consumir 2 porções, 8 crianças consomem 3 porções, 3 crianças consomem 4 porções e 1 criança ingere uma porção, diariamente.

A Direção Geral do Consumidor (2013), esclarece que a fruta é uma fornecedora de vitaminas, minerais, fibra e água. Para que seja possível obter uma maior diversidade de nutrientes, é importante consumir frutas variadas, tendo em consideração as frutas da época. Deverão ser ingeridas entre 3 a 5 porções diárias de fruta. Constata-se, no entanto, que metade da turma do 3.ºC não está a ingerir o número de porções sugerido quer pela Direção Geral do Consumidor, quer pela Roda dos Alimentos.

Quanto ao hábito de ingerir alimentos antes de se deitar, 8 crianças fazem-no enquanto 16 vão dormir sem comer. As 8 crianças têm por hábito beber leite (N=4), comerem bolachas (N=2), comerem cereais com leite (N=2), ou fazerem uma sandes (N=2).

O Ministério da Saúde, no documento “Comer ao longo do dia” criado em 2016, dá-nos conta da importância de fazer uma ceia sempre que o intervalo entre a hora de jantar e a hora de ir dormir justifique. Na base dessa decisão estará o número de horas que ocorrerá entre a última refeição do dia e a primeira do dia seguinte, não devendo exceder as 10 horas (Ministério da Saúde, 2016)

A refeição deverá ser leve, podendo ser constituída por um iogurte, um copo de leite ou uma infusão de ervas e acompanhado com pão, bolachas ou cereais.

Todos/as os/as adultos/as que responderam ao presente inquérito admitiram que as refeições tomadas pelas crianças são iguais para todos os restantes membros da família. Este é um facto importante, uma vez que existem famílias que têm conhecimento acerca das recomendações de uma vida saudável e, por isso, querem que os/as seus/suas educandos/as as sigam de forma muito rigorosa, no entanto, eles próprios não as seguem. Este fator é desfavorável para a obtenção de boas práticas alimentares, uma vez que as crianças são o reflexo dos exemplos que têm em casa.

Embora a responsabilidade da escolha alimentar recaia sobretudo sobre o adulto (N=18), em 6 famílias as escolhas alimentares sejam tomadas pelo adulto em parceria com a criança. 13 famílias admitiram ter critérios de escolha para a seleção dos produtos a serem ingeridos, enquanto 11 não têm qualquer critério. Das 13 famílias que referiram ter critérios para essa escolha alimentar, foram identificados os seguintes: N=9 famílias assumem que a percentagem de açúcar contida nos rótulos é um critério importante, N=4 famílias preocupam-se com as percentagens de gorduras contidas nos alimentos, N=3 famílias desejam ter uma diversificação alimentar, N=3 famílias verificam a quantidade de calorias expressas nos rótulos, N=1 família preocupa-se com a leitura dos rótulos, N=1 família procura a frescura dos alimentos, N=1 família escolhe produtos sem corantes, N=1 família escolhe produtos o mais naturais ou biológicos possíveis, N=1 família evita fritos, N=1 família procura comer sempre legumes, N=1 família alterna a alimentação entre o peixe e a carne e N=1 família verifica os prazos de validade.

É importante que as crianças se sintam envolvidas no processo de seleção de alimentos que irão ingerir. Para isso é importante que haja uma partilha entre pais/ educadores e crianças. Esta partilha deve ter por base a Roda dos Alimentos, sendo que todos os membros envolvidos a devem conhecer para poderem fazer melhores escolhas. De seguida, conjuntamente, devem definir critérios importantes e válidos para que possam seleccionar os melhores alimentos, quer no supermercado, quer depois, na forma como os irão confeccionar em casa.

Conhecer a Roda dos Alimentos é uma necessidade para todos, uma vez que esta é um referencial para a saúde e bem-estar. Esta representação gráfica, conforme descrito anteriormente (no capítulo II) dá-nos a informação e as recomendações diárias para a prática de uma alimentação saudável.

3.4.2. Análise do Registo dos Lanches

Tendo por base o Apêndice 3, a professora estagiária/investigadora, para proceder ao tratamento dos dados, recolheu, durante uma semana, informações acerca dos hábitos de consumo das crianças nos intervalos da manhã e da tarde. Para poder ter consciência da alteração ou não dos hábitos, procedeu a uma nova recolha de dados, após implementação do projeto, servindo este como método de avaliação.

No tratamento dos dados a professora estagiária/investigadora começou por analisar todos os dados organizando com rigor, quais seriam os consumos de alimentos ricos em açúcar ou gorduras saturadas da turma do 3.ºC.

De um registo diário detalhado (apêndice 3), a professora estagiária/investigadora passou a ter um registo diário⁷ com os alimentos açucarados que, por sua vez, darão origem a gráficos semanais que refletem a frequência com que as crianças ingerem produtos ricos em açúcar.

⁷ A seleção dos produtos teve por base os descodificadores de rótulos fornecidos pela Direção Geral de Saúde (Consultar Apêndice 5- Sessão 2: Leitura de rótulos e elaboração do painel de açúcar, Figura nº15) contemplando os alimentos ou bebidas que estão no nível médio ou alto relativos ao açúcar e a gorduras saturadas.

Antes da intervenção do projeto no contexto escolar a professora estagiária/investigadora focou-se nos seguintes dados:

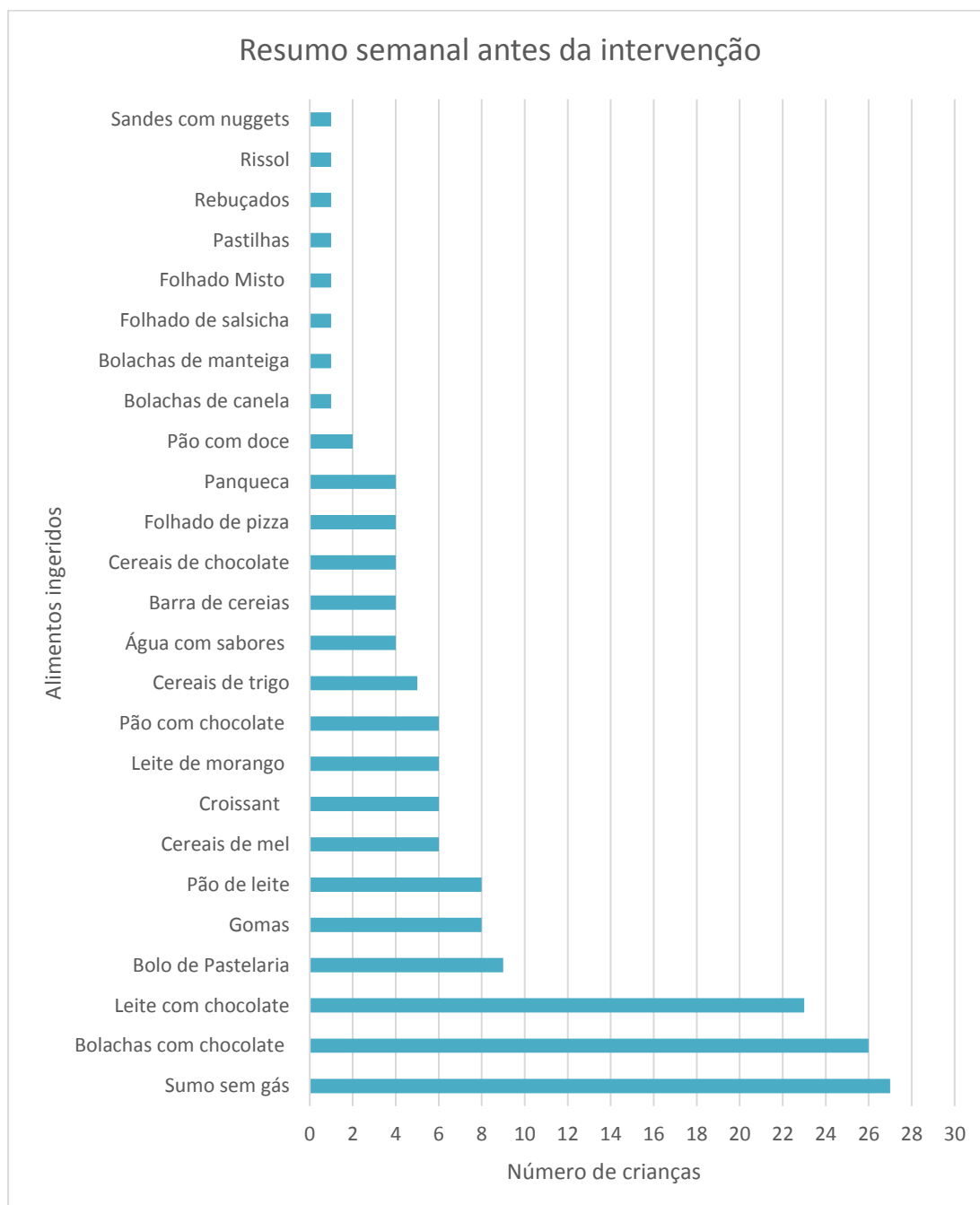


Gráfico 59- Consumo dos alimentos açucarados ou ricos em gorduras saturadas, semanalmente, antes da intervenção.

Durante a presente semana de observação, através do gráfico 59 a professora estagiária/investigadora conclui que os alunos e alunas optam por alimentos ricos em

açúcar e gorduras saturadas, o que será prejudicial para a sua saúde e bem-estar. Os alimentos com maior consumo denotam uma preferência pelos sumos sem gás (N=27), a ingestão de bolacha com chocolate (N=26) e o consumo do leite com chocolate (N=23). De seguida surgem também os bolos de pastelaria (N=9), o consumo das gomas e dos pães de leite (N=8), o gosto pelos cereais de mel, pelos croissants, pelos leites de morango e pelos pães de chocolate (N=6). Os cereais de trigo são uma opção (N=5), assim como as águas com sabores, as barras de cereias, os cereais de chocolate, os folhados de pizza e as panquecas (N=4). Como casos de ingestão pontual, o gráfico dá-nos conta da ingestão de pão com doce (N=2), de bolachas de canela, de bolachas de manteiga, de folhados de salsicha, folhados mistos, pastilhas, rebuçados, rissóis e de sandes com nuggets (N=1).

Depois de colocar em prática o projeto, a investigadora voltou a fazer os registos dos lanches e obteve os seguintes dados:

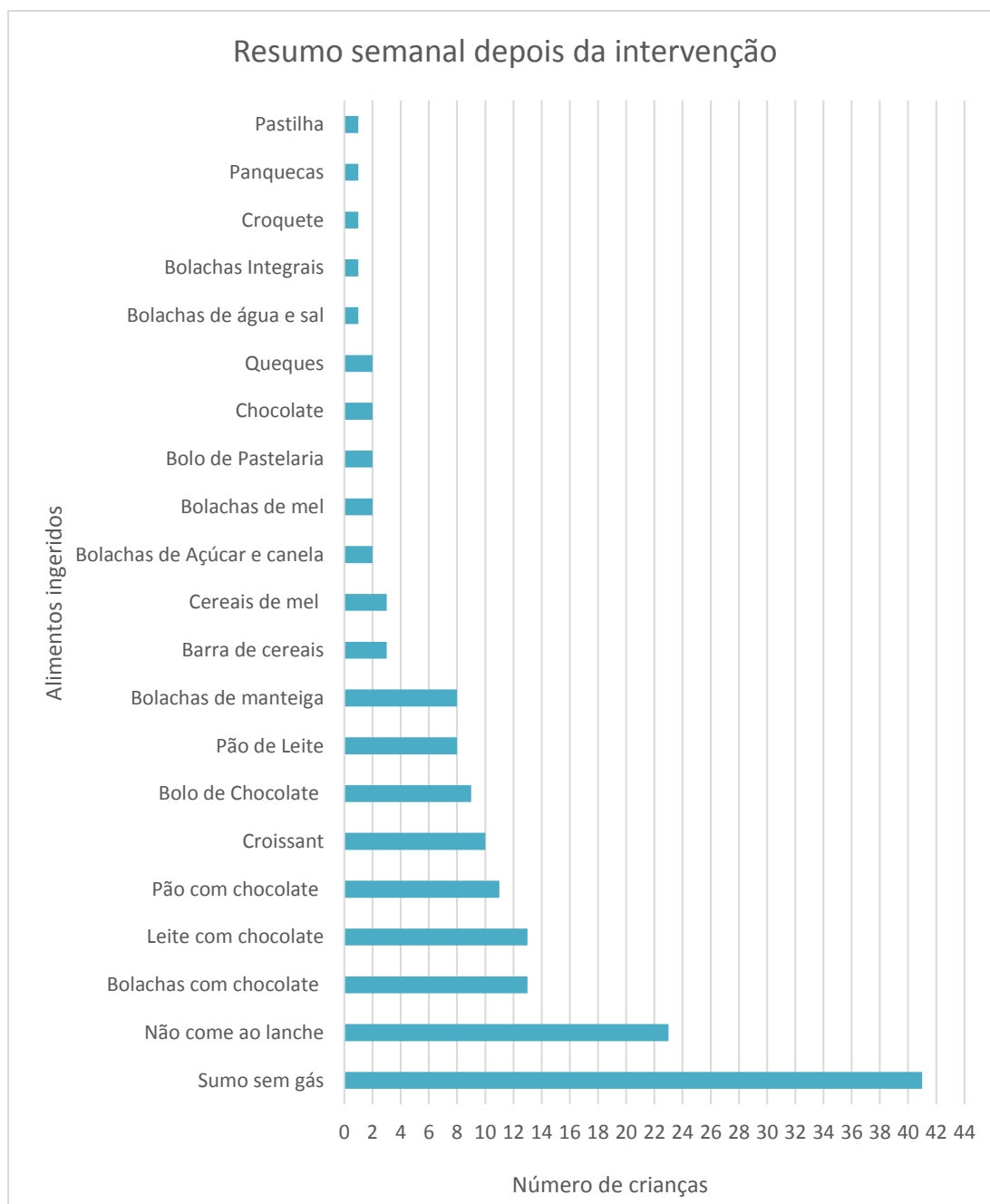


Gráfico 60- Consumo dos alimentos açucarados ou ricos em gorduras saturadas, semanalmente, após a intervenção.

Com base no gráfico 60 a professora estagiária/investigadora compreendeu quais os hábitos de consumo das crianças. Após a intervenção do projeto, conclui que os sumos

sem gás continuam a ser a bebida mais preferida pelos/as alunos/as (N=41), de seguida voltam a surgir as bolachas com chocolate e o leite com chocolate (N=13), o pão com chocolate (N=11), o croissant (N=10), os bolos com chocolate (N=9), os pães de leite (N=8), as bolachas de manteiga (N=8), as barras de cereais (N=3) e os cereais de mel (N=3). Surgem, depois, como casos pontuais, a ingestão de bolachas de açúcar e canela, bolachas de mel, bolos de pastelaria, chocolates e queques (N=2) e, ainda, as bolachas de água e sal, as bolachas integrais, os croquetes, as panquecas e as pastilhas (N=1).

Um dos dados preocupantes que surge no gráfico referido é o facto de existirem crianças que, durante 23 vezes, não lancharam ao longo da semana.

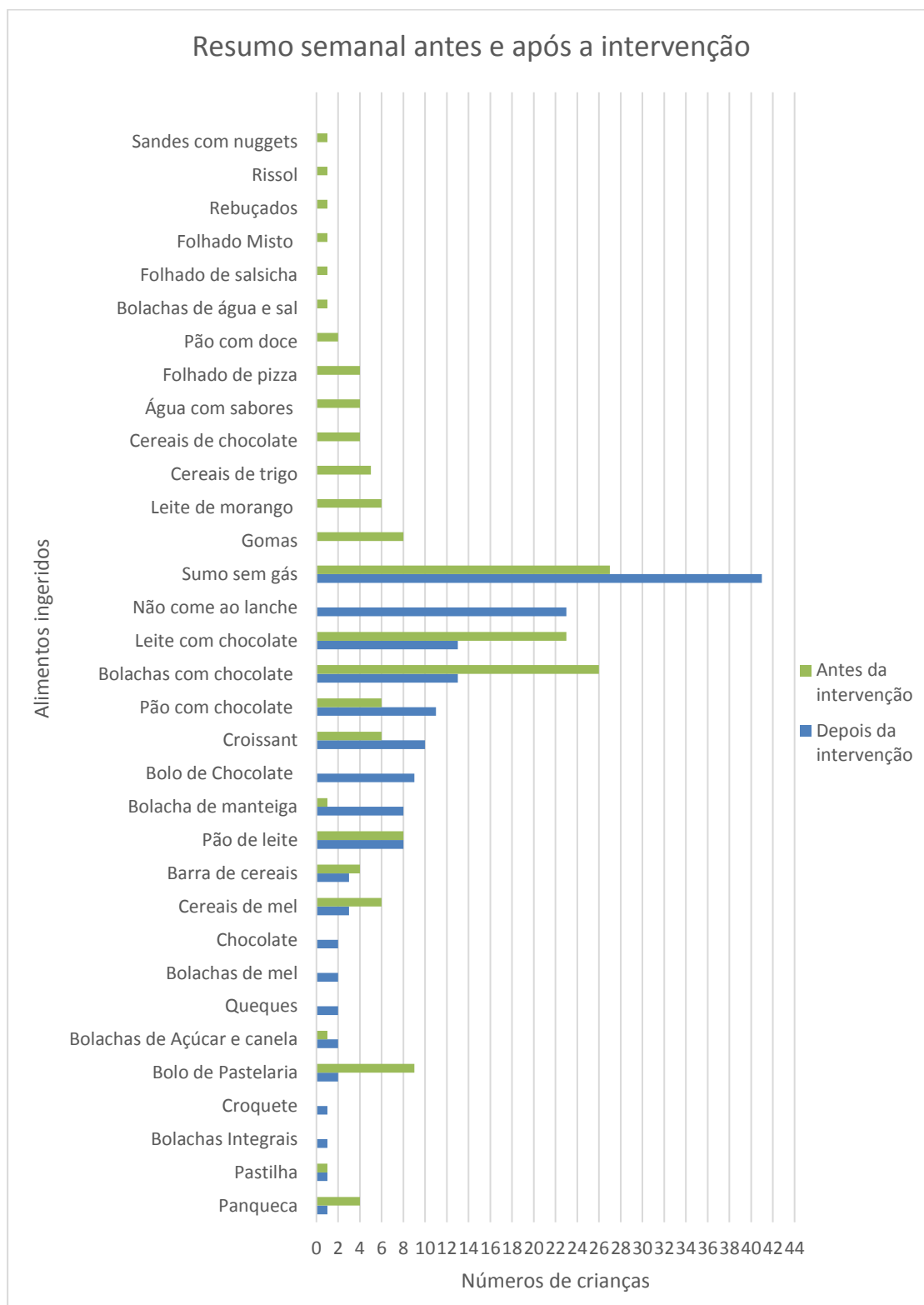


Gráfico 61- Consumo dos alimentos açucarados ou ricos em gorduras saturadas, semanalmente, antes e após a intervenção.

O gráfico 61 retrata a análise comparativa entre o antes e o após a intervenção do conjunto de sessões do projeto. Estes dados permitem à professora estagiária/investigadora obter conclusões acerca dos anteriores e atuais hábitos de consumo das crianças.

O gráfico repercute o impacto da intervenção realizada, sendo de notar a eliminação do consumo de vários alimentos ricos em açúcares e/ou gorduras saturadas, como é o caso das sandes com nuggets, dos rissóis, dos rebuçados, dos folhados mistos, dos folhados de salsicha, das bolachas de água e sal, do pão com doce, dos folhados de pizza, das águas com sabores, dos cereais de chocolate, dos cereais de trigo, do leite de morango e das gomas.

Depois da intervenção, o gráfico apresenta melhorias nos hábitos de consumo, uma vez que existem crianças que diminuíram a ingestão das bolachas com chocolate (passando de N=26 a N=13), do leite com chocolate (passando de N=23 a N=13), dos bolos de pastelaria (passando de N=9 a N=2), dos cereais de mel (passando de N=6 a N=3), das barras de cereais (passando de N=4 a N=3) e das panquecas (passando de N=4 a N=1).

Tabela 1- Registo da progressão dos lanches, antes e após intervenção do projeto

Produtos ingeridos pelas crianças	Antes da intervenção	Depois da intervenção
Panqueca	4	1
Pastilha	1	1
Bolachas Integrais	0	1
Croquete	0	1
Bolo de Pastelaria	9	2
Bolachas de Açúcar e canela	1	2
Queques	0	2
Bolachas de mel	0	2
Chocolate	0	2
Cereais de mel	6	3
Barra de cereais	4	3
Pão de leite	8	8
Bolacha de manteiga	1	8
Bolo de Chocolate	0	9
Croissant	6	10
Pão com chocolate	6	11
Bolachas com chocolate	26	13
Leite com chocolate	23	13
Sumo sem gás	27	41
Gomas	8	0
Leite de morango	6	0
Cereais de trigo	5	0
Cereais de chocolate	4	0
Água com sabores	4	0
Folhado de pizza	4	0
Pão com doce	2	0
Bolachas de água e sal	1	0
Folhado de salsicha	1	0
Folhado Misto	1	0
Rebuçados	1	0
Rissol	1	0
Sandes com nuggets	1	0
Total de produtos ricos em açúcares e/ ou gorduras saturadas consumidos semanalmente	161	133

Tendo por base a tabela 1, existem produtos que não foram eliminados pelas crianças, passando a ter consumos mais elevados. O sumo sem gás é um dos exemplos visíveis deste fenómeno, uma vez que antes da intervenção havia 27 crianças a ingerir semanalmente este produto, depois da intervenção registaram-se 41 crianças a optarem pela bebida. O pão com chocolate é outro dos alimentos que após a intervenção passou a ter um maior número de consumidores (passando de N= 6 a N=11) assim como o croissant (passou de N=6 para N=10), as bolachas de manteiga (passaram de N=1 para N=8) e as bolachas de açúcar e canela (passaram de N=1 a N=2). Existiram ainda

outros produtos que não sofreram alterações de consumo, como é o caso do pão de leite (N=8) e das pastilhas (N=1). Por outro lado, surgem novos produtos, como bolo de chocolate, chocolate, bolachas de mel, queques, croquetes e bolachas integrais.

A professora estagiária/investigadora, através da recolha de informação, consegue detetar um novo fenómeno preocupante, uma vez que N=23 crianças não lancharam durante a semana. Os argumentos utilizados para não comerem baseiam-se na ausência de apetite, sendo este o motivo, em alguns casos, pelo qual os pais não fornecem lanche, noutros, as crianças dispõem de lanche, mas não o consomem. Deste modo, comprovam esquecer-se de um dos conceitos apreendidos aquando da implementação da sessão acerca da Roda dos Alimentos, que refere a importância de fazer refeições de 3 em 3 horas.

3.4.3. Análise dos desenhos das crianças acerca da Roda dos Alimentos

Com a presente atividade a professora estagiária/investigadora procura compreender quais são os pré conceitos das crianças acerca da Roda dos Alimentos e os conceitos aprendidos depois da intervenção nas diferentes sessões. Para tal, foi pedido às crianças que desenhassem a Roda⁸, de seguida a estagiária procedeu à análise dos registos em função das metas estabelecidas pela mesma, para que fosse possível acompanhar o desenvolvimento/ progressão das aprendizagens.

A professora estagiária/investigadora espera que as crianças compreendam que a água está no centro na Roda dos Alimentos, desempenhando, assim, um papel crucial na alimentação. É esperado por parte dos/as alunos/as que sejam capazes de identificar os sete grupos, bem como ter consciência das suas porções, que expressam a quantidade de alimentos que devemos ingerir, um maior número de vezes, por dia.

⁸ Consultar desenhos no Apêndice 11

Antes da intervenção das sessões programadas, as crianças procederam ao desenho da Roda dos Alimentos e, depois de recolhidos os dados, a estagiária, tendo por base a tabela 1-antes da intervenção, conclui que os conhecimentos da turma, no geral, são pouco aprofundados. A turma tem uma noção geral do que é a Roda do Alimentos, mas não sabe exatamente quais são os seus constituintes, uma vez que nenhum dos elementos demonstra conhecer as porções de cada grupo alimentar.

Tabela 2- Metas a atingir antes da intervenção

Antes da Intervenção	
Metas a atingir	Nº de crianças que atingiu as metas
Representam a água no centro da Roda dos Alimentos	18
Consciência da existência de 7 grupos alimentares	10
Identificam os 7 grupos alimentares	1
Consciencialização das porções adequadas a cada grupo	0

Depois de desenvolvidas as várias sessões, repetiu-se a mesma atividade com o intuito de avaliar quais as aprendizagens efetuadas no final do projeto. Para tal, a professora estagiária pediu às crianças que voltassem a fazer a representação gráfica da Roda e, desta vez, o resultado mostrou-se muito satisfatório, uma vez que as metas a atingir foram cumpridas pela quase totalidade das crianças, conforme presente na tabela 2.

Tabela 3- Metas a atingir depois da intervenção

Após a Intervenção	
Metas a atingir	Nº de crianças que atingiu as metas
Representam a água no centro da Roda dos Alimentos	23
Consciência da existência de 7 grupos alimentares	24
Identificam os 7 grupos alimentares	23
Consciencialização das porções adequadas a cada grupo	23

Os dados recolhidos não sofreram quaisquer influências exteriores, visto que a atividade surgiu meses depois do *términus* do projeto e no dia em que foi realizada os/as alunos/as foram questionados de surpresa, não tendo a possibilidade de consultarem previamente a informação.

3.4.4. Análise dos questionários de avaliação do projeto

O questionário de avaliação⁹ foi preenchido por N=13 famílias que estiveram presentes na sessão de esclarecimento de dúvidas com o nutricionista do Hospital Pediátrico de Coimbra.

Quanto à pertinência dos conteúdos abordados na sessão, N=10 famílias acharam a sessão “excelente” e N=3 acharam a sessão “muito boa”.

Relativamente à explicação dos conteúdos N=11 famílias consideraram que as explicações dadas no dia foram “excelentes” e N=2 consideraram as explicações “boas”.

O interesse/utilidade dos conteúdos foi considerado, por todas as famílias, “excelente”.

Em relação à duração da sessão N=12 consideraram que a sessão teve uma “muito boa” duração, N=1 família considerou que a sessão teve uma duração “excelente”.

Quanto ao impacto que os/as encarregados/as de educação sentiram nos/nas seus/suas educandos/as, N=9 famílias consideraram que o projeto teve muito impacto na vida da criança, N=4 famílias perceberam que o projeto teve impacto na vida da criança.

Quanto a alterações de comportamentos, N=9 famílias sentiram efeitos positivos na alimentação das crianças, N=4 sentiram os efeitos, mas numa escala menor.

Quanto à pertinência do projeto, todas as famílias atribuíram a nota máxima.

⁹ Consultar Apêndice 12

Algumas famílias deixaram sugestões de melhorias do projeto, sendo elas:

- “Sessões com esta temática mais frequentes e com a intervenção direta das crianças para as sensibilizar ainda mais para a importância deste assunto.”
- “Motivar as crianças e aplicar medidas na alimentação praticada na escola através de menus alternativos, quer a nível nutricional, quer ao nível de dar a conhecer ingredientes usados em dietas para além da mediterrânea.”
- “Implementar o projeto nos lanches que as crianças levam para a escola, como por exemplo, elaborar um ementa de lanches.”

PARTE II – COMPONENTE REFLEXIVA

Capítulo I – Conclusões

1.1. Conclusões da investigação desenvolvida

De forma a concluir o impacto da investigação, importa retomar os objetivos que os norteiam: “Conhecer hábitos alimentares das crianças do 3.ºC”; “Conhecer as suas conceções acerca da alimentação saudável”; “Fazer o registo dos lanches trazidos pelas crianças”; “Desenvolver um projeto de intervenção tendo em conta as necessidades da turma”; “Avaliar o efeito do projeto na turma”.

A análise dos resultados do questionário aos encarregados/as de educação permitiu fazer um retrato da turma, compreendendo o seu estado de saúde e os seus hábitos alimentares. Assim, como se referiu, verifica-se que a turma tem um elemento obeso do sexo masculino, 6 elementos com sobrepeso, 15 com peso considerado normal e 2 elementos estão abaixo do peso recomendado. Relativamente ao número de refeições, a maioria da turma (N=20) fazem o número de refeições recomendadas, assim como iniciam o dia com a toma do pequeno-almoço (excetuando uma criança), optam quase todas por tomar o lanche da manhã e da tarde e segundo, os/as encarregados/as de educação, optam quase sempre por produtos pouco processados, privilegiando as frutas. No entanto, a professora estagiária/investigadora que procedeu aos registos dos lanches das crianças, em contexto escolar, não viu refletidas as informações facultadas pelas famílias.

Os registos obtidos antes da implementação do projeto refletiam muitas escolhas alimentares ricas em açúcares e/ou gorduras saturadas e nenhum das crianças conhecia a Roda dos Alimentos na íntegra, havendo informações incorretas, nomeadamente ao admitirem que os doces a integravam.

Após as sessões de Intervenção, verifica-se que a quase totalidade da turma conhece a Roda dos Alimentos, conseguindo identificar a sua nomenclatura, bem como os seus

constituintes. São capazes, ainda de reconhecer que a água está no centro da Roda e demonstram saber quais as porções recomendadas para cada grupo alimentar.

Relativamente aos lanches antes e após a intervenção e retomando as questões problema: “Qual o efeito, nas aprendizagens das crianças do 3.ºC, do desenvolvimento de um projeto que alerta para o excesso de açúcar?; “Poderá a intervenção ser considerada eficaz?”, pode concluir-se que o projeto não só teve efeito nas aprendizagens das crianças como se considera ter sido eficaz. Esta constatação poderá ser feita consultando a tabela 1, que nos mostra que antes da intervenção o total de produtos ricos em açúcares e/ou gorduras saturadas consumidos semanalmente era de 161 produtos, após intervenção, as crianças passaram a ingerir 133 destes produtos.

A professora estagiária/investigadora reconhece que alterar hábitos alimentares seria um dos maiores desafios que iria encontrar. Viana, V. et al (2008) referem mesmo: “Adquirir e manter um novo comportamento requer mais esforço do que continuar com os velhos hábitos arraigados.” (p.222). Este fenómeno ocorre uma vez que o Ser Humano é um Ser de hábitos e até aqui as crianças estavam familiarizadas com o consumo de determinados alimentos. Depois da intervenção, perceberam que havia alimentos pouco recomendados, no entanto continuam a consumi-los, quer porque gostam, quer pela despreocupação das famílias com a ingestão.

A preparação das sessões de Intervenção teve em consideração as necessidades da turma, os seus conhecimentos, tendo havido recurso a estratégias diversificadas. As temáticas abordadas foram ao encontro dos interesses das crianças, com vista à descoberta da temática da alimentação. Como sugestão das crianças, a professora estagiária convidou um nutricionista para fazer uma palestra na escola envolvendo-as a elas e às suas famílias, nela houve oportunidade de interação e esclarecimento de dúvidas. A sessão foi avaliada como “muito boa” (N=11) e como “excelente” (N=2).

Viana, V. et al (2008) reforçam ainda que “a intenção ou compromisso em alterar um determinado comportamento (deixar de consumir ou passar a preferir um determinado

alimento) poderá ser influenciada pela informação obtida através de um técnico de saúde, pelos amigos, familiares e meios de comunicação, pelas atitudes face ao alimento e pelo reforço social obtido com o novo comportamento.” (p.223).

Logo, é importante que haja o contributo de diversas áreas como a da Educação, a da Psicologia e a da Saúde e que sejam acessíveis não só às crianças como a todos os agentes educativos que as rodeiam e são responsáveis pelas suas refeições.

Em suma, a professora estagiária/investigadora considera que a envolvência das famílias e do profissional na área de saúde foi uma mais-valia para o sucesso do projeto.

1.2. Limitações do projeto

Uma das limitações deste projeto de investigação está intimamente relacionada com a duração das Sessões de Intervenção. Devido ao currículo formal extenso nem sempre foi possível aprofundar algumas sessões como seria intenção da professora estagiária/investigadora, no entanto junto da professora responsável pela turma conseguimos desenvolver todas as sessões. Também a avaliação (que pretendia ter feito após o *términus* das Sessões) não aconteceu no imediato, sendo adiada para o próximo ano letivo seguinte. Apesar disso, a avaliação não ficou comprometida, uma vez que passados quase 7 meses as crianças revelaram saber os assuntos abordados no projeto implementado no ano letivo anterior.

Outra das limitações sentidas foi o facto da professora estagiária/investigadora não ter feito o levantamento de informações sobre o IMC atual e de que forma as famílias avaliam a evolução do comportamento alimentar dos seus educandos e das suas educandas. A fim de poder comparar os dados iniciais com os atuais, teria sido importante administrar de novo o questionário às famílias, o que por razões de tempo não veio a acontecer.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, M. G. M. A. M. (2014). *Determinantes sociais e psicológicos do comportamento alimentar infantil* Tese de doutoramento. Universidade de Lisboa.
- Blitstein, J. L., Cates, S. C., Hersey, J., Montgomery, D., Shelley, M., Hradek, C. (2016). *Adding a Social Marketing Campaign to a School-Based Nutrition Education Program Improves Children's Dietary Intake: A Quasi-Experimental Study*. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(8):1285-94.
- Carvalho, P., Roriz, M. (2018). *Comer, crescer e treinar*. Lisboa: Matéria Prima.
- Conselho Nacional de Saúde (2018). *Gerações mais saudáveis*. Acedido em 5 de fevereiro de 2019:
<http://www.cns.minsaude.pt/wpcontent/uploads/2018/12/GERACOES-MAIS-SAUDAVEIS.pdf>.
- Departamento de Educação Básica (Eds.) (2004). *Organização Curricular e Programas. 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Direção Geral da Educação (Eds.). (2018). *Aprendizagens essenciais, articulação com o perfil dos alunos para o 3.º ano do 1.º ciclo do Ensino Básico* referentes à componente curricular de Estudo do Meio. Lisboa: Ministério da Educação
- Direção Geral do Consumidor (Eds.). (2013). *Guia para educadores-Alimentação em Idade Escolar*
- Direção-Geral de Saúde (Eds.). (2015). *A Saúde dos Portugueses. Perspectivas 2015*. Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Direção-Geral do Consumidor (Eds.). (2013). *Alimentação em Idade Escolar-Guia prático para Educadores*.

- Glanz, K. (1999). *Teoria num relance. Um guia para a prática da promoção da saúde*. In Sardinha, L., Matos, M. & Loureiro, I. (Editores) (1999). *Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa: Edições FMH, 9-55.
- Goldberg, L. G. (1999). *Arte-Pré-Arte: um estudo acerca da retomada da expressão gráfica do adulto. Monografia de conclusão de curso Não-Publicada, curso de graduação em Educação Artística-licenciatura plena*, Fundação Universidade Federal do Rio Grande.
- Graça, P, Gregório M. J. (2012). *Evolução da Política Alimentar e de Nutrição em Portugal e suas relações com o contexto Internacional*. SPCANA. 18, Nº3, 79-96.
- Joyeux, H. (2015). *Mude de Alimentação*. Lisboa: Editorial Presença
- Ladeira, L., Lima, R., Lopes, A. (2012). *Bufetes Escolares- Orientações*
- Loureiro, I. (1999) - *A importância da educação alimentar na escola*. In Sardinha, L., Matos, M. e Loureiro, I. (Eds) (1999). *Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa: Edições FMH, 57- 84
- Marcenes, W., Kassebaum, N. J., Bernabé, E., Flaxman, A., Naghavi, M., Lopez, A., Murray, C. J. (2013). *Global burden of oral conditions in 1990-2010: a systematic analysis*. J. Dent. Res., 92(7): p. 592-597
- Marques, R. (1998). *Professores, Famílias e Projecto Educativo*. Porto: Asa Editores.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Soares, M., Nery, R., Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação
- Millstein, S. (1993). *A view of health from the adolescent's perspective*. Oxford: Oxford University Press, 97-118.

- Ministério da Saúde. (2016) *Comer ao longo do dia*. Acedido em 23 de junho de 2018,
em:http://www.arsalgarve.minsaude.pt/wpcontent/uploads/sites/2/2016/12/Como_comer_ao_longo_do_dia.pdf
- Nunes, E., Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.
- OECD (2017), *Health at a Glance 2017: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris.
- Padrão, P., Lopes, A., Lima, R., Graça, P. (2014). *Hidratação adequada em meio escolar*
- Precioso, J. (2000). *Promoção de estilos de vida saudáveis. Programa “Aprende a cuidar de ti”*. Associação para a Prevenção e Tratamento do Tabagismo de Braga.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2017) *Programa Nacional para a promoção da alimentação saudável 2017*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde
- Rito, A., Sousa, R. C., Mendes, S. e Graça, P. (2017) *Childhood Obesity _Surveillance Initiative*. Lisboa: INSA, IP
- Salvador, A. (1982). *Conhecer a criança através do desenho*. Porto: Porto Editora.
- Santos, M e Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP 2012.
- Sousa, M. J. e Baptista, C. S. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. Lisboa: Lidel

- Vartanian, L. R., Schwartz, M. B., and Brownell, K. D., *Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis*. Am. J. Public Health.
- Viana, V., (2002). *Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar*, *Análise Psicológica*, 4, 611-624
- Viana, V., Almeida, J. P. (1998). *Psicologia pediátrica: Do comportamento à saúde infantil*. *Análise Psicológica*, 1, 2-40
- Viana, V., Santos, P. L., Guimarães, M. J., (2008). *Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão de literatura*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 9, 209-231
- Viveiros, C. (2012). *Estudo de comportamentos alimentares, preferências alimentares e neofobia alimentar em crianças pré-escolares e da eficácia de um programa de promoção de comportamentos alimentares saudáveis em contexto escolar: um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Universidade de Lisboa: Faculdade de Psicologia, Lisboa.
- World Health Organization (1998). *Nutrition: An Essential Element of a Health Promoting School*. Geneva: WHO
- World Health Organization, *Guideline: Sugars intake for adults and children*. 2015, World Health Organization: Geneva.

Legislação portuguesa consultada:

- Decreto-Lei n.º 221/77, de 28 de maio. Diário da República n.º 124/1977 – I Série. Assembleia da República. Lisboa
- Decreto-Lei n.º 46/86, de 14 de outubro. Diário da República n.º 237/1986 – I Série. Assembleia da República. Lisboa
- Decreto-Lei n.º 180/2000, de 10 de agosto. Diário da República n.º 184/2000 – I Série. Assembleia da República. Lisboa

Decreto-Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto. Diário da República n.º 166/2005 – I Série.
Assembleia da República. Lisboa

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Diário da República n.º 129/2012 – I Série.
Assembleia da República. Lisboa

APÊNDICES

Apêndice 1 – Lista de participantes e codificação

A listagem de participantes encontra-se na seguinte tabela, com indicação do sexo, da idade em anos aquando do preenchimento do questionário inicial e, por fim, a codificação utilizada ao longo da análise.

Crianças	Sexo	Idade em anos (Questionário inicial)	Codificação
1	Masculino	8	C1M
2	Feminino	8	C2F
3	Masculino	8	C3M
4	Masculino	8	C4M
5	Masculino	8	C5M
6	Feminino	8	C6F
7	Feminino	8	C7F
8	Feminino	8	C8F
9	Masculino	9	C9M
10	Masculino	8	C10M
11	Masculino	8	C11M
12	Feminino	8	C12F
13	Masculino	8	C13M
14	Feminino	8	C14F
15	Feminino	8	C15F
16	Feminino	8	C16F
17	Feminino	8	C17F
18	Feminino	8	C18F
19	Masculino	8	C19M
20	Feminino	8	C20F
21	Masculino	8	C21M
22	Masculino	8	C22M
23	Masculino	8	C23M
24	Feminino	8	C24F

Apêndice 2 – Questionário aos encarregados e encarregadas de educação

Questionário aos/às Encarregados/as de Educação

No âmbito do meu Relatório Final, no Curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1ºCEB, encontro-me a realizar um estudo sobre os hábitos alimentares das crianças do 3º ano de escolaridade da turma C, pelo que venho solicitar a sua colaboração no preenchimento de um questionário relativo ao/à seu/sua educando/a. Responda, por favor, a todas as questões. O questionário é confidencial. Os dados recolhidos serão apenas usados para fins académicos, sendo garantido o anonimato da criança.

Após o seu preenchimento, entregue-o, por favor, à Professora da turma.

Grata pela sua colaboração.

Daniela Bandeira

Nome da Criança: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Idade: _____

Peso: _____

Altura: _____

1. A criança tem por hábito fazer quantas refeições diárias?

☐ Duas ☐ Três ☐ Quatro ☐ Cinco ☐ Seis ☐ Mais de seis

2. A criança toma diariamente o pequeno-almoço?

☐ Sim ☐ Não

2.1. Caso tenha respondido sim, onde costuma fazê-lo?

☐ Casa

☐ Escola

☐ Outro local: _____

2.2. O que costuma ser o pequeno-almoço da criança?

- ☐ Cereais Indique quais os Cereais que costuma consumir? _____
- ☐ Barras de Cereais Indique quais as barras de cereais que costuma consumir? _____
- ☐ Iogurte
- ☐ Leite: ☐ Magro ☐ Meio gordo ☐ Gordo
- ☐ Leite com chocolate
- ☐ Sumo com gás
- ☐ Sumo sem gás: ☐ Embalados ☐ Naturais
- ☐ Queijos
- ☐ Bolachas: ☐ Integrais ☐ Maria ☐ Ricas em fibras ☐ Com Recheio
- ☐ Pão: ☐ Branco ☐ Integral ☐ Mistura ☐ De cereais ☐ De forma
- ☐ Fiambre: ☐ Fiambre de peru ☐ Fiambre de porco
- ☐ Salpicão
- ☐ Chouriço
- ☐ Tostas: ☐ Mistas ☐ Integrais
- ☐ Fruta
- ☐ Bolos
- ☐ Croissants
- ☐ Bollycao
- ☐ Outro(s) alimento(s): _____

3. A criança traz de casa lanche para comer a meio da manhã?

☐ Sim

☐ Não

3.1. Se sim, o que costuma trazer?

☐ Cereais Indique quais os Cereais que costuma consumir? _____

☐ Barras de Cereais Indique quais as barras de cereais que costuma consumir? _____

☐ Iogurte

☐ Leite: ☐ Magro ☐ Meio gordo ☐ Gordo

☐ Leite com chocolate

☐ Sumo com gás

☐ Sumo sem gás: ☐ Embalados ☐ Naturais

☐ Queijos

☐ Bolachas: ☐ Integrais ☐ Maria ☐ Ricas em fibras ☐ Com Recheio

☐ Pão: ☐ Branco ☐ Integral ☐ Mistura ☐ De cereais ☐ De forma

☐ Fiambre: ☐ Fiambre de peru ☐ Fiambre de porco

☐ Salpicão

☐ Chouriço

☐ Tostas: ☐ Mistas ☐ Integrais

☐ Fruta

☐ Bolos

☐ Croissants

☐ Bollycao

☐ Outro(s) alimento(s): _____

3.2. Se não, indique o que acontece.

☐ A criança não come a meio da manhã.

☐ A criança come o lanche fornecido pela escola.

4. Onde costuma ser o almoço da criança?

☐ Casa

☐ Escola

☐ Outro local Qual: _____

4.1. O que costuma ser o almoço da criança? Indique, por favor, os alimentos que a criança costuma ingerir na maioria das vezes.

☐ Sopa

☐ Carne ☐ Estufada ☐ Frita ☐ Cozida ☐ Grelhada

☐ Peixe ☐ Cozido ☐ Frito ☐ Grelhado ☐ Assado ☐ Cru

☐ Massa

☐ Arroz

☐ Batatas ☐ Fritas ☐ Cozidas ☐ Assadas

☐ Legumes Crus

☐ Legumes cozinhados

☐ Fruta

☐ Outro: _____

4.1.1. O que costuma ser a sobremesa da criança, depois do almoço? Se responder fruta, indique de que forma na maioria das vezes costuma ser ingerida.

- ☐ Fruta ☐ Crua ☐ Com açúcar adicionado ☐ Sem açúcar adicionado
☐ Cozida ☐ Assada
☐ Doce
☐ Outra: _____

5. A criança traz de casa lanche para comer a meio da tarde?

- ☐ Sim ☐ Não

5.1. Se sim, o que costuma trazer?

- ☐ Cereais Indique quais os Cereais que costuma consumir? _____
☐ Barras de Cereais Indique quais as barras de cereais que costuma consumir? _____
☐ Iogurte
☐ Leite: ☐ Magro ☐ Meio gordo ☐ Gordo
☐ Leite com chocolate
☐ Sumo com gás
☐ Sumo sem gás: ☐ Embalados ☐ Naturais
☐ Queijos
☐ Bolachas: ☐ Integrais ☐ Maria ☐ Ricas em fibras ☐ Com Recheio
☐ Pão: ☐ Branco ☐ Integral ☐ Mistura ☐ De cereais ☐ De forma
☐ Fiambre: ☐ Fiambre de peru ☐ Fiambre de porco
☐ Salpicão

- ☐ Chourição
- ☐ Tostas: ☐ Mistas ☐ Integrais
- ☐ Fruta
- ☐ Bolos
- ☐ Croissants
- ☐ Bollycao
- ☐ Outro(s) alimento(s): _____

5.2. Caso a resposta seja não, indique o que acontece.

- ☐ A criança não faz lanche a meio da tarde.
- ☐ A criança lancha o que é fornecido pela escola.

5.3. O que costuma ser o jantar da criança? Indique por favor os alimentos que a criança costuma ingerir na maioria das vezes.

- ☐ Sopa
- ☐ Carne ☐ Estufada ☐ Frita ☐ Cozida ☐ Grelhada
- ☐ Peixe ☐ Cozido ☐ Frito ☐ Grelhado ☐ Assado ☐ Cru
- ☐ Massa
- ☐ Arroz
- ☐ Batatas ☐ Fritas ☐ Cozidas ☐ Assadas
- ☐ Legumes Crus
- ☐ Legumes cozinhados
- ☐ Fruta
- ☐ Outro: _____

5.3.1. O que costuma ser a sobremesa da criança depois do jantar? Se **responder fruta**, indique de que forma na maioria das vezes costuma ser ingerida.

- ☐ Fruta ☐ Crua ☐ Com açúcar adicionado ☐ Sem açúcar adicionado
☐ Cozida ☐ Assada
☐ Doce
☐ Outra: _____

6. Quantas refeições de peixe faz a criança por semana?

- ☐ 1-3
☐ 4-6
☐ 7-9
☐ 10-12
☐ Mais de 12

7. Quantas refeições de carne faz por semana?

- ☐ 1-3
☐ 4-6
☐ 7-9
☐ 10-12
☐ Mais de 12

8. Nas refeições principais a criança come sopa com que frequência?

- ☐ Sempre
- ☐ Na maioria das vezes come sopa
- ☐ Nem sempre
- ☐ Nunca come sopa

9. A criança tem por hábito acompanhar as refeições principais com que bebidas?

- ☐ Água
- ☐ Sumo com gás
- ☐ Sumo sem gás
- ☐ Sumo natural
- ☐ Sumo light com gás
- ☐ Sumo light sem gás
- ☐ Néctar de fruta

10. Quantas porções de fruta a criança come por dia?

- ☐ Nenhuma
- ☐ 1 porção
- ☐ 2 porções
- ☐ 3 porções
- ☐ 4 porções
- ☐ Mais de 4 porções

11. A criança tem por hábito ingerir algum alimento antes de se deitar?

☐ Sim

☐ Não

11.1. Caso a resposta seja **sim**, indique por favor o que tem por hábito ingerir?

12. As refeições que a criança faz em casa são iguais para toda a família?

☐ Sim

☐ Não

12.1 Caso sejam diferentes, indique, por favor, o motivo:

13. As escolhas alimentares da criança são da responsabilidade de quem, na maioria das vezes?

☐ Da criança

☐ Do/a adulto/a

☐ Da criança em parceria com o/a adulto/a

13.1. Quando são feitas essas escolhas, existe algum critério? (Exemplos: ler sempre os rótulos das embalagens; escolher sempre artigos que indiquem 0% de açúcar, etc.)

☐ Sim

☐ Não

13.2. Caso haja um ou mais critérios, por favor indique qual/ quais o/os utilizado/s:

14. Conhece a Roda dos Alimentos?

☐ Sim

☐ Não

15. Considera que o/a seu/sua educando/a segue uma alimentação com todos os constituintes da Roda dos alimentos tendo em conta as porções recomendadas pelo Direção Geral de Saúde?

☐ Sim, conheço as recomendações e o/a meu/ minha educando/a segue-as.

☐ Sim, julgo que sim.

☐ Não sei indicar as porções recomendadas.

☐ Não tenho a certeza se segue à risca todas as recomendações por não ter conhecimento de tudo o que consome no seu dia-a-dia.

☐ Outra Resposta: _____

Obrigada

Apêndice 3 – Apresentação de dados dos registos dos lanches antes e após a intervenção

Identificação da criança: C1M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
4,5	Bolachas com recheio de chocolate	1	Iogurte líquido
1	Sumo sem gás		
3	Gomas		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
4	Argolas com chocolate	1	Pão com manteiga
1	Sumo de manga sem gás	1	Iogurte sólido de pêssego

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou à escola		3	Bolachas de manteiga
		1	Iogurte sólido de morango

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
6	Bolachas com Chocolate	1	Pacote de sumo de maçã
1	Pacote de sumo de maçã		

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte sólido de morango	1	Pão com manteiga
4	Bolachas de chocolate	1	Pacote de sumo de maçã

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Banana	1	Maçã
4	Bolachas Maria		

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de maçã sem gás	1	Maçã
5	Bolachas Maria		
1	Bolachas de chocolate		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Maçã
4	Pera	1	Pera

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
8	Bolachas integrais	1	Pão com queijo

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pão com queijo

Identificação da criança: C2F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com doce de tomate (caseiro)	1	Pão com doce de tomate (caseiro)
8	Bolachas de chocolate	1	Maçã
3	Gomas	1	Bolacha de Chocolate

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
3	Bolachas de Chocolate	6	Bolachas de Chocolate
1	Sandes com 2 nuggets e queijo	1	Maçã

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
250g	Cereais de trigo/Corn Flakes	200g	Cereais de trigo/Corn Flakes

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
250g	Cereais de trigo/Corn Flakes	250g	Cereais de trigo/Corn Flakes
1	Croissant folhado simples		

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pastel de Chaves	6	Gomas açucaradas
		1	Pão com chouriço

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com chocolate	1	Pão com chocolate

1	Sumo de maçã	1	Mini queijo
---	--------------	---	-------------

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com chocolate	1	Pão com chocolate
1	Tangerina		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com sementes simples	1	Pão com sementes simples
		1	Croquete

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com chocolate	1	Tangerina

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com chocolate	1	Mini queijo

Identificação da criança: C3M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Iogurte líquido
1	Pão com fiambre	1	Pão com queijo
		1	Pastilha

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Leite com chocolate
1	Tangerina		

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Leite com chocolate
		1	Laranja

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Sumo concentrado de maçã

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Leite com chocolate
		1	Banana

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de pêsego	1	Sumo de 8 frutos
1	Pão com fiambre	1	Pão com queijo
		2	Tangerinas

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com queijo
1	Leite com chocolate	1	Sumo de 8 frutos
		2	Tangerinas

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de morango	1	Sumo de manga
1	Pão com fiambre	1	Pão com queijo
		2	Tangerinas

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de morango	1	Pão com queijo
1	Pão com fiambre	1	Sumo de manga
4	Bolachas de oreo	2	Tangerinas

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de morango	1	Banana
1	Pão com fiambre	1	Pão com queijo
		1	Sumo de manga

Identificação da criança: C4M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Fatia de bolo de chocolate caseiro	1	Pão com fiambre
		1	Rebuçado
		1	Iogurte líquido de morango

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Fatia de bolo de canela	1	Pão com fiambre
		1	Compal de pera

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Compal de pêssego	1	Pão com fiambre
1	Pão com fiambre	1	Iogurte líquido de morango

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão simples	1	Pão simples
		1	Sumo concentrado de maçã

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
5	Bolachas de água e sal	1	Compal de pera
		1	Pão
		1	Pacote de gomas

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de maçã	1	Pão simples
6	Bolachas de água e sal		

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga	1	Pão simples
5	Bolachas de chocolate	1	Iogurte líquido de morango

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de maçã	1	Pão simples
5	Bolachas de chocolate	1	Sumo de laranja

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de maçã	1	Pão simples
5	Bolachas de chocolate	1	Iogurte líquido de morango
		1	Pastilha

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumos de maçã	1	Pão
6	Bolachas de chocolate		

Identificação da criança: C5M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com queijo e paio	Lancha em casa	

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite Ucal meio gordo, zero lactose	1	Folhado Misto
1	Folhado Misto	1	Leite de chocolate

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com manteiga, queijo e paio	1	Pão com manteiga, queijo e paio
1	Leite Ucal meio gordo, zero lactose	1	Ice tea de pêssego
		4	Bolachas de chocolate

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com manteiga, queijo e paio	Lancha em casa	

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Folhado de Salsicha	1	Pão com manteiga, queijo e paio
1	Leite Ucal meio gordo, zero lactose	1	Ice tea de pêssago
		3	Bolachas de chocolate

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
0,5	Sandes com queijo, salsicha e paio	0,5	Sandes com queijo, salsicha e paio
1	Leite sem lactose	1	Sumo de pêssago
		4	Bolachas de chocolate

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sandes com queijo, manteiga e paio	Lancha em casa	
1	Leite sem lactose		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sandes com queijo, manteiga e paio	1	Sumo de pêssago
1	Leite sem lactose	4	Bolachas de chocolate
		1	Sandes com queijo, manteiga e paio

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sandes com queijo, manteiga e paio	Lancha em casa	
1	Leite sem lactose		

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sandes com queijo, manteiga e paio	Lancha em casa	
1	Leite sem lactose		

Identificação da criança: C6F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de Morango	Lancha em casa	
1	Croissant de chocolate		
4	Gomas		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de Morango	1	Pão Simples
1	Pão com chocolate embalado	1	Maçã
		1	Bolacha de Chocolate

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de Morango	5	Bolachas de água e sal
1	Croissant com chocolate	1	Maçã
		1	Pão simples

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de Morango	5	Bolachas de água e sal
1	Croissant com chocolate	1	Maçã
		1	Pão simples

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de Morango	5	Bolachas de água e sal
1	Croissant com chocolate	1	Banana
		1	Pão simples

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de Morango	Faltou no período da tarde	
3	Queques caseiros de iogurte		

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de Morango	Lancha em casa	
3	Queques caseiros de iogurte		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de pêsego	1	Banana
2	Queques caseiros de iogurte	2	Tangerinas
6	Palmiers pequenos		

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de Morango	Lancha em casa	
6	Palmiers pequenos		

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de pêsego	Lancha em casa	
2	Bolachas de chocolate		

Identificação da criança: CR7

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com queijo
		1	Iogurte Líquido

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Iogurte Líquido
1	Leite com chocolate		

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Bolacha de chocolate
		1	Pão com queijo

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Pão com fiambre
		1	Sumo concentrado de maçã

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre
		1	Iogurte líquido de frutos tropicais

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com queijo
		1	Iogurte líquido de morango

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com queijo
		1	Sumo de laranja

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
FALTOU			

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
FALTOU			

Identificação da criança: C8F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Água com sabor de morango	1	Pão com queijo
2	Bolachas com chocolate	1	Bolacha de chocolate
		1	Iogurte líquido de morango

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
3	Bolachas de Chocolate	1	Iogurte Líquido magro de morango
1	Leite com chocolate	4	Bolachas com pepitas de chocolate

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Bolacha de Chocolate	4	Bolachas de chocolate
		1	Água com sabor de morango
		1	Pão com fiambre

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Pão com fiambre
200g	Estrelitas	1	Sumo concentrado de maçã
		1	Água com sabor de morango

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Folhado de pizza	1	Folhado de pizza
1	Pão com chocolate		
1	Leite com chocolate		

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

Identificação da criança: C9M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com alface, tomate, fiambre e queijo	1	Pão com alface, tomate, fiambre e queijo
1	Pera	1	Maçã
		1	Iogurte líquido de morango 0%

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de morango 0%	4	Bolachas de canela
1	Pão integral com chocolate	1	Pão com alface, tomate, fiambre e queijo
1	Pera	1	Maçã

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou		1	Folhado de pizza
		1	Pera
		1	Pão com alface, tomate, fiambre e queijo

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de mirtilo e romã 0%	1	Maçã
1	Pera	1	Folhado de pizza
1	Rissol de Frango	1	Pão com alface, tomate, fiambre e queijo

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou			

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Iogurte líquido de frutos tropicais

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre e queijo	1	Pera
		1	Iogurte líquido de frutos tropicais

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pera	1	Pera
		1	Sumo de laranja

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Wrap com alface, peru, tomate e fiambre	Não comeu nada	

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não comeu			

Identificação da criança: C10M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Bolo de chocolate	1	Iogurte Sólido de Baunilha
1	Iogurte líquido de Caramelo	1	Pão com chocolate
		1	Pastilha

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pacote de bolachas de água e sal	1	Iogurte grego de baunilha
1	Iogurte líquido de stracciatella	1	Banana
		1	Pão com paio

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite meio gordo	1	Barra de Chocolate
		1	Iogurte líquido de stracciatella

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte com chocolate para misturar	1	Banana
5	Bolachas de água e sal	1	Iogurte líquido tutti-fruti
		1	Pão com paio

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de morango	1	Banana
5	Bolo com chocolate	1	Iogurte de caramelo
		1	Pão com paio

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Chocolate	1	Iogurte sólido para misturar com pepitas
1	Iogurte líquido de manga	1	Pão com fiambre
1	Bolo de chocolate		

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte de stracciatella	1	Iogurte grego de baunilha
1	Bolo de chocolate	1	Pão com fiambre

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Bolo de chocolate	1	Iogurte grego de baunilha
1	Iogurte de bolacha maria	1	Croissant com fiambre

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Bolo de chocolate	1	Iogurte sólido para misturar com pepitas
1	Iogurte de morango	1	Croissant com manteiga

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Bolo de chocolate	1	Iogurte sólido para misturar com pepitas
1	Iogurte de bolacha maria	1	Croissant com manteiga

Identificação da criança: C11M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com chocolate	1	Pão com chocolate
1	Iogurte Liquido de Morango	1	Sumo concentrado de pera

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com chocolate	1	Pão com chocolate
1	Iogurte líquido de morango		

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com chocolate	1	Pão com chocolate
1	Iogurte líquido de chocolate	1	Sumo concentrado de pera

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte com chocolate	1	Pão com chocolate
1	Pão com chocolate		

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de morango	1	Banana
5	Bolo com chocolate	1	Iogurte de caramelo
		1	Pão com paio

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não comeu		1	Iogurte líquido de morango

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não comeu		1	Iogurte líquido de morango

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não comeu		1	Sumo de laranja

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não comeu		1	Iogurte líquido de morango

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
10	Bolachas de mel	Não comeu	

Identificação da criança: C12F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou			

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite meio gordo	0.5	Pão com chouriço
0.5	Pão com chouriço	0.5	Pão com fiambre
0.5	Pão com fiambre	1	Leite meio gordo

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite meio gordo	Faltou	
1	Pão com fiambre		

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite meio gordo	1	Sumo concentrado de maçã
1	Pão com fiambre		

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite meio gordo	1	Leite meio gordo
1	Pão com fiambre	1	Pão com chourição

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre
1	Leite Meio Gordo		

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre
		1	Leite Meio Gordo

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre
1	Leite Meio Gordo	1	Sumo de laranja

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	Não comeu	
1	Leite Meio gordo		

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Sumo de multifrutas

Identificação da criança: C13M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Pão com queijo
1	Pão com fiambre		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Laranja	1	Pão com queijo
1	Leite com chocolate	1	Leite de chocolate

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Pão com queijo
		1	Iogurte de morango

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou		1	Laranja
		1	Pão com queijo

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou			

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pão com fiambre
2	Panquecas	1	Maçã
1	Pão com fiambre	1	Iogurte líquido de morango

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Peras	1	Iogurte líquido de frutos tropicais
		2	Peras
		1	Pão com queijo

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Peras	2	Peras

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Peras	1	Iogurte líquido de morango
		1	Pera
		1	Pão com queijo

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pera	1	Sumo de multifrutas
		1	Pão com fiambre

Identificação da criança: C14F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Gomas açucaradas	1	Pão com manteiga
1	Pão com manteiga		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com manteiga	1	Pão com manteiga
100g	Cereais de trigo/ Corn Flakes	1	Ice tea de limão

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com manteiga	1	Pão com manteiga
100g	Cereais de trigo/ Corn Flakes		

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Croissant	1	Pão com chouriço
		100g	Cereais de trigo/ Corn Flakes

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com manteiga	1	Pão com manteiga

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
6	Palmiers pequenos	1	Pão com manteiga
1	Pão com manteiga		

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
14	Bolachas Maria	1	Pão com manteiga
		1	Sumo de limão

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Croissant	Não comeu	

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou			

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Bolo de chocolate	1	Pão com manteiga
1	Sumo de pêsego		

Identificação da criança: C15F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pão com manteiga
1	Bolacha de chocolate	1	Pera
1	Bolacha integral		
2	Gomas açucaradas		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pera
4	Bolacha de chocolate	1	Pão com manteiga

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pera
1	Barra de cereais	1	Pão com manteiga

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
4	Bolachas de chocolate	1	Pera
1	Maçã	1	Barra de Cereais de chocolate

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pera
4	Bolachas de chocolate	1	Pão com queijo

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pão com manteiga
6	Bolachas de manteiga	1	Iogurte líquido de morango
4	Bolachas de chocolate		

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pão com manteiga
6	Bolachas de manteiga	1	Pacote de leite de morango
4	Bolachas de chocolate		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pão com manteiga
6	Bolachas de manteiga	1	Pacote de leite de morango
4	Bolachas de chocolate		

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pão com manteiga
6	Bolachas de manteiga	1	Pacote de leite de morango
4	Bolachas de chocolate		

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Pão com manteiga
6	Bolachas de manteiga	1	Pacote de leite de morango
4	Bolachas de chocolate		

Identificação da criança: C16F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido	Lancha em casa	
1	Pão com fiambre		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido	1	Sumo concentrado de banana e maçã
1	Leite de morango	2	Pães de leite com chocolate

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo concentrado de banana e maçã	1	Bola de Berlim
2	Pães de leite com manteiga	1	Leite de morango
		1	Pão com fiambre

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo concentrado de banana e maçã	Lancha em casa	
2	Pães de leite simples		

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com doce de morango	Lancha em casa	
1	Leite de morango		

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Pão de forma com salsicha e ketchup
6	Bolachas de manteiga	1	Iogurte líquido de morango
		1	Tangerina

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	Não lancha na escola	
6	Bolachas de manteiga		
1	Barra de cereais de chocolate		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Barra de cereais de chocolate
2	Croissants simples	1	Iogurte líquido de morango

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com chocolate	Não comeu na escola	
1	Iogurte líquido de morango		
1	Tangerina		

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	Não comeu na escola	
1	Barra de cereais de chocolate		

Identificação da criança: C17F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Maçã
1	Gelatina de Mirtilo		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Gelatina de Mirtilo	1	Gelatina de Mirtilo
1	Bolacha de chocolate	1	Palmier

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre
1	Iogurte de tutti-fruti		

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com manteiga e fiambre	1	Pão com manteiga e fiambre
1	Iogurte de tutti-fruti		

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com manteiga e fiambre	1	Pão com manteiga e fiambre
1	Iogurte de tutti-fruti		

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Tangerina	1	Pão com fiambre
1	Pão com fiambre		

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Maçã
1	Pão com paio	1	Sumo de laranja

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	1	Iogurte líquido de coco
1	Pão com fiambre	1	Maçã
1	Chocolate		

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Mini croissant	Não comeu na escola	

Identificação da criança: C18F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
4	Bolachas integrais com sementes	Lanchou em casa	
1	Sumo de manga e laranja		
2	Gomas açucaradas		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga e laranja	1	Sumo concentrado de laranja
1	Pacote de bolachas integrais	1	Pão com chocolate

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga e laranja	1	Pão com manteiga
1	Pacote de bolachas integrais		

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga e laranja	Lancha em casa	
1	Pacote de bolachas integrais		

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga e laranja	Lancha em casa	
1	Pacote de bolachas integrais		

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga e laranja	6	Bolachas de manteiga
1	Pão com manteiga	1	Sumo de manga e laranja

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com manteiga	Não lanchou na escola	
1	Sumo de manga e laranja		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
5	Bolachas de chocolate	1	Sumo de manga e laranja
1	Sumo de manga e laranja	1	Pão com manteiga

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga e laranja	Não comeu na escola	

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou à escola			

Identificação da criança: C19M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com paio	1	Queque de chocolate
1	Leite meio gordo	1	Leite de morango

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite de morango	1	Queque de chocolate
1	Pão com paio	1	Sumo de morango

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite meio gordo	1	Queque de chocolate
1	Pão com paio	1	Sumo de morango

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite de morango	1	Queque de chocolate
1	Pão com paio	1	Sumo de morango

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite de morango	1	Queque de chocolate
1	Pão com paio	1	Sumo de morango

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite sem lactose	1	Iogurte sem lactose
1	Pão de cereais com paio	1	Pão de cereais com paio

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite sem lactose	1	Leite sem lactose
1	Pão de cereais com paio	1	Pão de cereais com paio

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite sem lactose	1	Iogurte sem lactose
1	Pão de cereais com paio	1	Pão de cereais com paio
		100g	Línguas de gato

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite sem lactose	1	Pão de cereais com paio
1	Pão de cereais com paio	1	Iogurte sem lactose

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite sem lactose	1	Pão de cereais com paio
1	Pão de cereais com paio	1	Iogurte sem lactose

Identificação da criança: C20F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	Lanchou em casa	
1	Leite com chocolate		

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Fatia de bolo de laranja
1	Pão com fiambre	1	Pão com manteiga
		1	Banana

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Taça de morangos
1	Pão com fiambre	1	Sumo concentrado de pêra

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	Lancha em casa	
1	Pão com fiambre		

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	Lancha em casa	
1	Pão com fiambre		

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Pão com fiambre
1	Pão com fiambre	1	Maçã

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	Não lanchou na escola	
1	Pão com fiambre		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	1	Leite com chocolate
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre
		1	Banana

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre		

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Leite com chocolate	Não lanchou na escola	
1	Pão com fiambre		

Identificação da criança: C21M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Panquecas	4	Panquecas
4	Bolachas com chocolate	5	Bolachas com chocolate
1	Leite com chocolate	1	Leite com chocolate

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Maçã	6	Bolachas de chocolate
1	Pão com fiambre		
4	Panquecas		

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
4	Panquecas	1	Pão com paio
		6	Bolachas de chocolate

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com paio	1	Maçã
		1	Barra de cereais de chocolate
		1	Sumo concentrado de maçã

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga	4	Panquecas
		1	Ice tea de pêssago

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Sumo de manga e laranja	1	Sumo de manga e laranja
6	Bolachas com recheio de chocolate	1	Mini queijo
		9	Bolachas de manteiga

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão de leite	Não lanchou na escola	
1	Ice Tea de Manga		

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão de leite	1	Sumo de manga e laranja
1	Ice Tea de Manga	1	Mini queijo

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão de leite	Não comeu na escola	
1	Ice Tea de Manga		

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão de leite	Não lanchou na escola	
1	Ice Tea de Manga		

Identificação da criança: C22M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou			

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com fiambre	1	Pão com fiambre

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou		1	Pão com queijo

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Faltou			

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pera	1	Pera

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
Não trouxe lanche		Não trouxe lanche	

Identificação da criança: C23M

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Pães de Leite	6	Bolachas de água e sal
1	Néctar de pera	1	Sumo de tutti-fruti

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Néctar de pera	1	Sumo de tutti-fruti
6	Bolachas de água e sal	2	Pães de Leite

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Pães de Leite	6	Bolachas de água e sal
1	Néctar de pera	1	Sumo de tutti-fruti

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
6	Bolachas de água e sal	2	Pães de Leite
1	Néctar de pera	1	Sumo de tutti-fruti

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Pães de Leite	6	Bolachas de água e sal
1	Sumo de tutti-fruti	1	Néctar de pera

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Pães de Leite	2	Croissants pequenos
1	Néctar de pera	1	Néctar de pêssgo

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Pães de leite	2	Croissants pequenos
1	Néctar de pera	1	Néctar de pêssgo

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Pães de leite	2	Croissants pequenos
1	Néctar de pera	1	Néctar de pêssgo

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Pães de leite	2	Croissants pequenos
1	Néctar de pera	1	Néctar de pêsego

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
2	Pães de Leite	2	Croissants pequenos
1	Néctar de pera	1	Néctar de pêsego

Identificação da criança: C24F

Antes da intervenção

9 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
3	Bolachas de chocolate	1	Pão com chourição
2	Gomas	3	Bolachas de chocolate

10 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de morango	1 Pão com chourição	Pão de leite
6	Bolachas de água e sal	100g	Cereais de mel
		100g	Cereais de chocolate

11 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Iogurte líquido de morango	100g	Cereais de mel
		100g	Cereais de chocolate

12 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
100g	Cereais (Estrelitas)	100g	Cereais (Estrelitas)
		100g	Cereais de chocolate

13 de Abril de 2018

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
100g	Cereais (Estrelitas)	100g	Cereais de mel
		100g	Cereais de chocolate

Depois da intervenção

14 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com doce de morango	250g	Cereais de mel

15 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com doce de morango	250g	Cereais de mel

16 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com doce de morango	250g	Cereais de mel

17 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
1	Pão com doce de morango	250g	Cereais de mel

18 de Janeiro de 2019

Meio da manhã		Meio da tarde	
Quantidade	O que comeste?	Quantidade	O que comeste?
0,5	Pão com fiambre	2	Bolachas de açúcar e canela

Resumo dos lanches diários

Antes da intervenção:

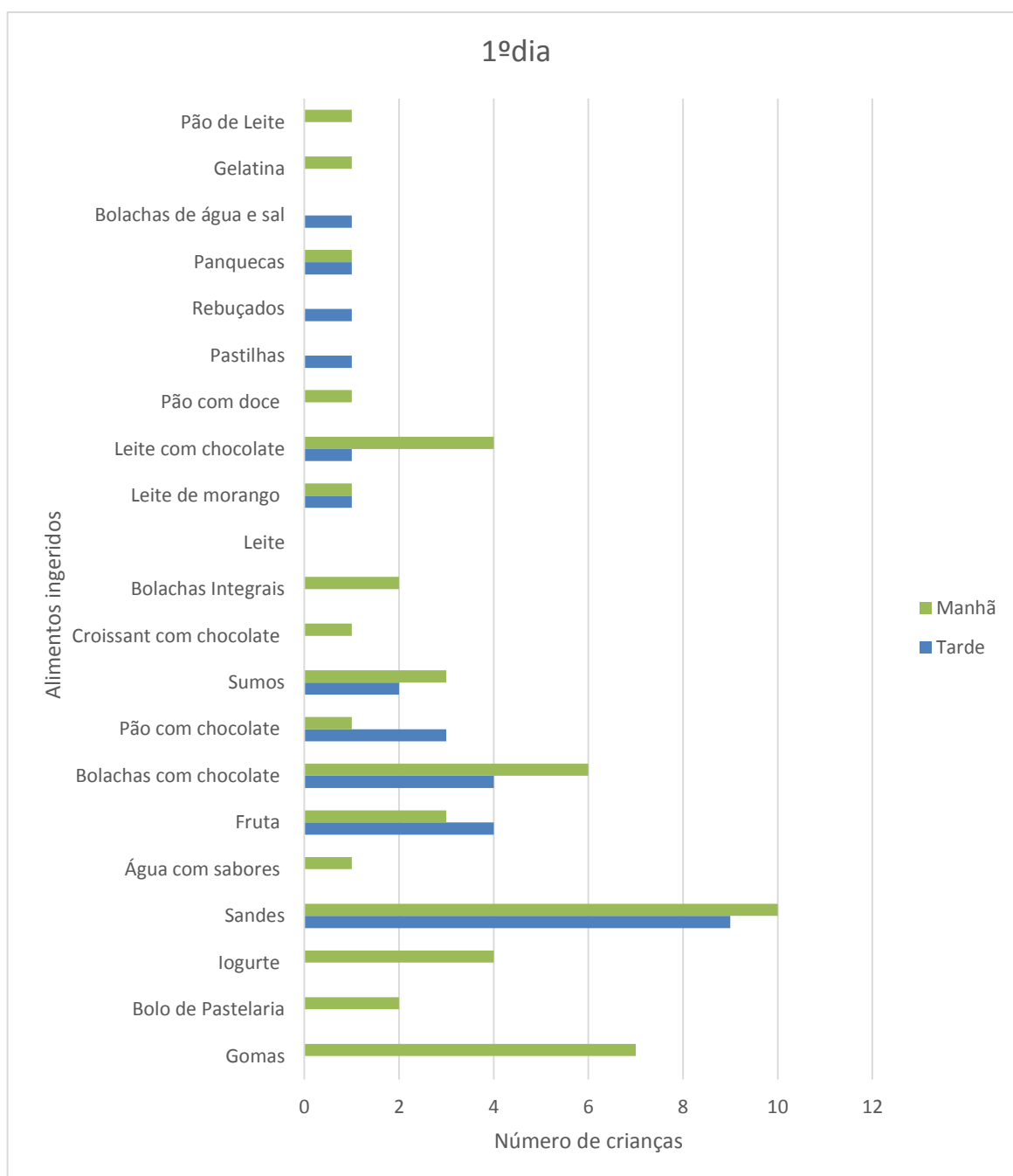


Gráfico 62- Registo diário dos consumos das crianças no 1.º Dia, antes da intervenção

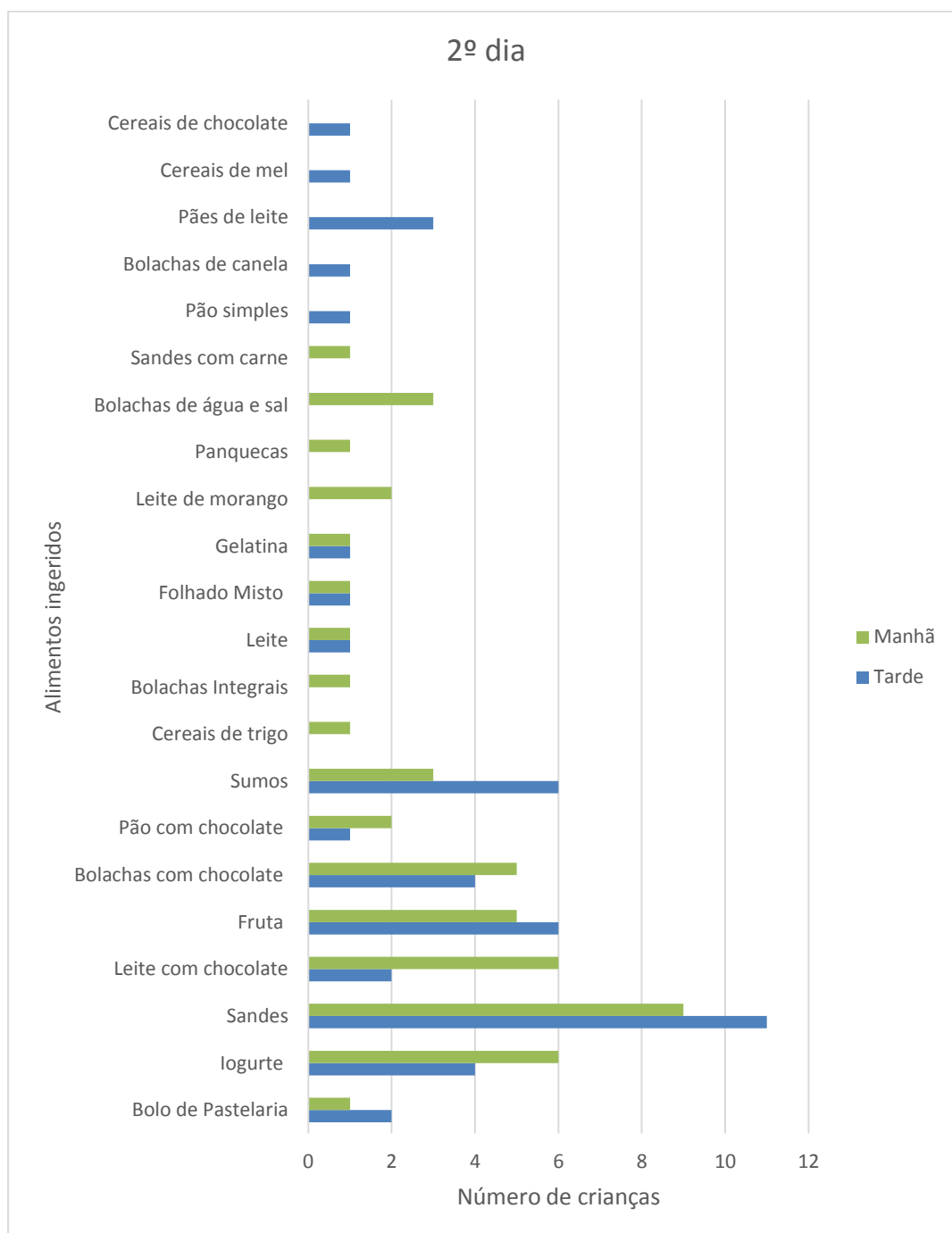


Gráfico 63- Registo diário dos consumos das crianças no 2.º Dia, antes da intervenção

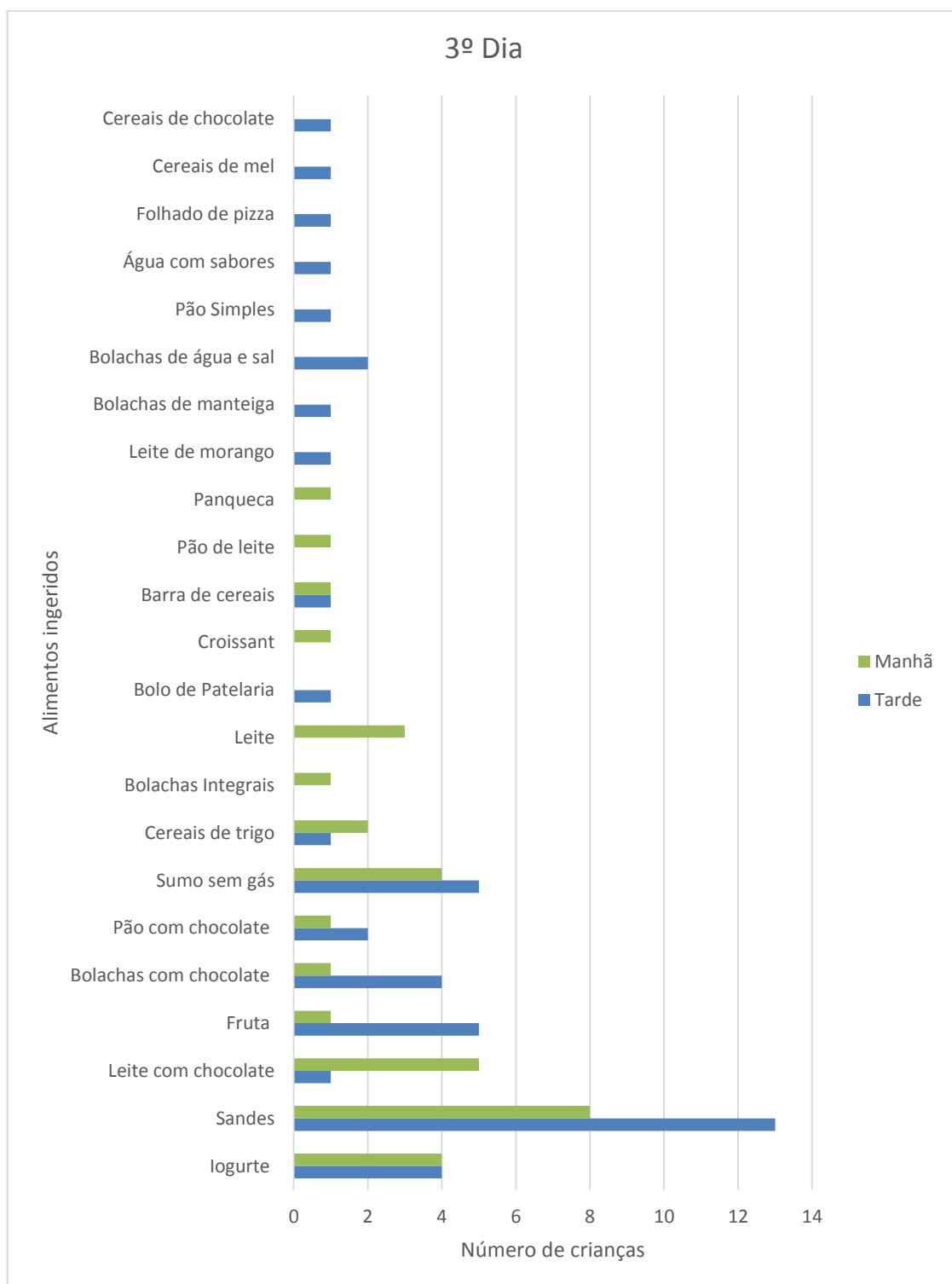


Gráfico 64- Registo diário dos consumos das crianças no 3.º Dia, antes da intervenção

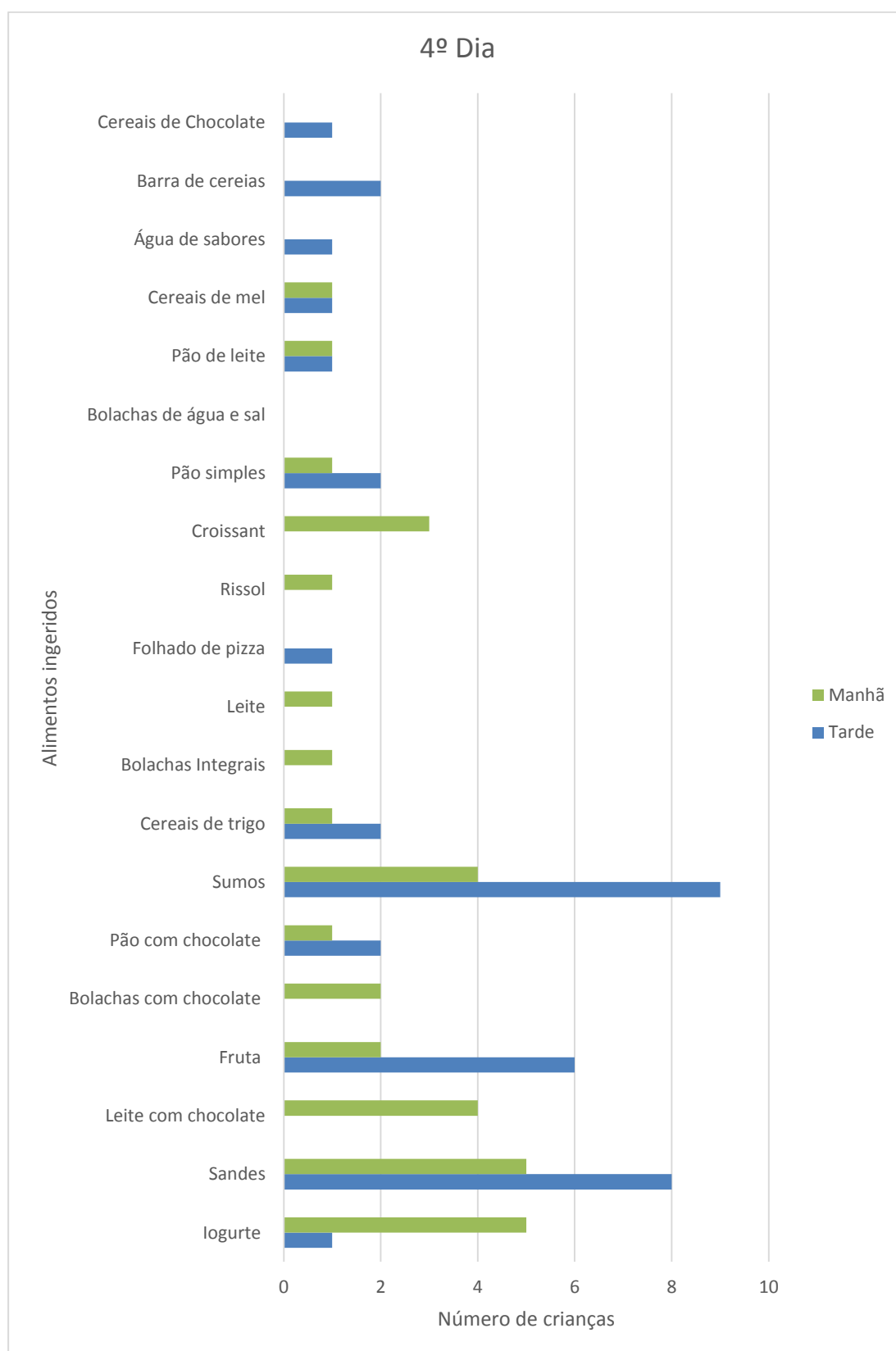


Gráfico 65- Registo diário dos consumos das crianças no 4.º Dia, antes da intervenção

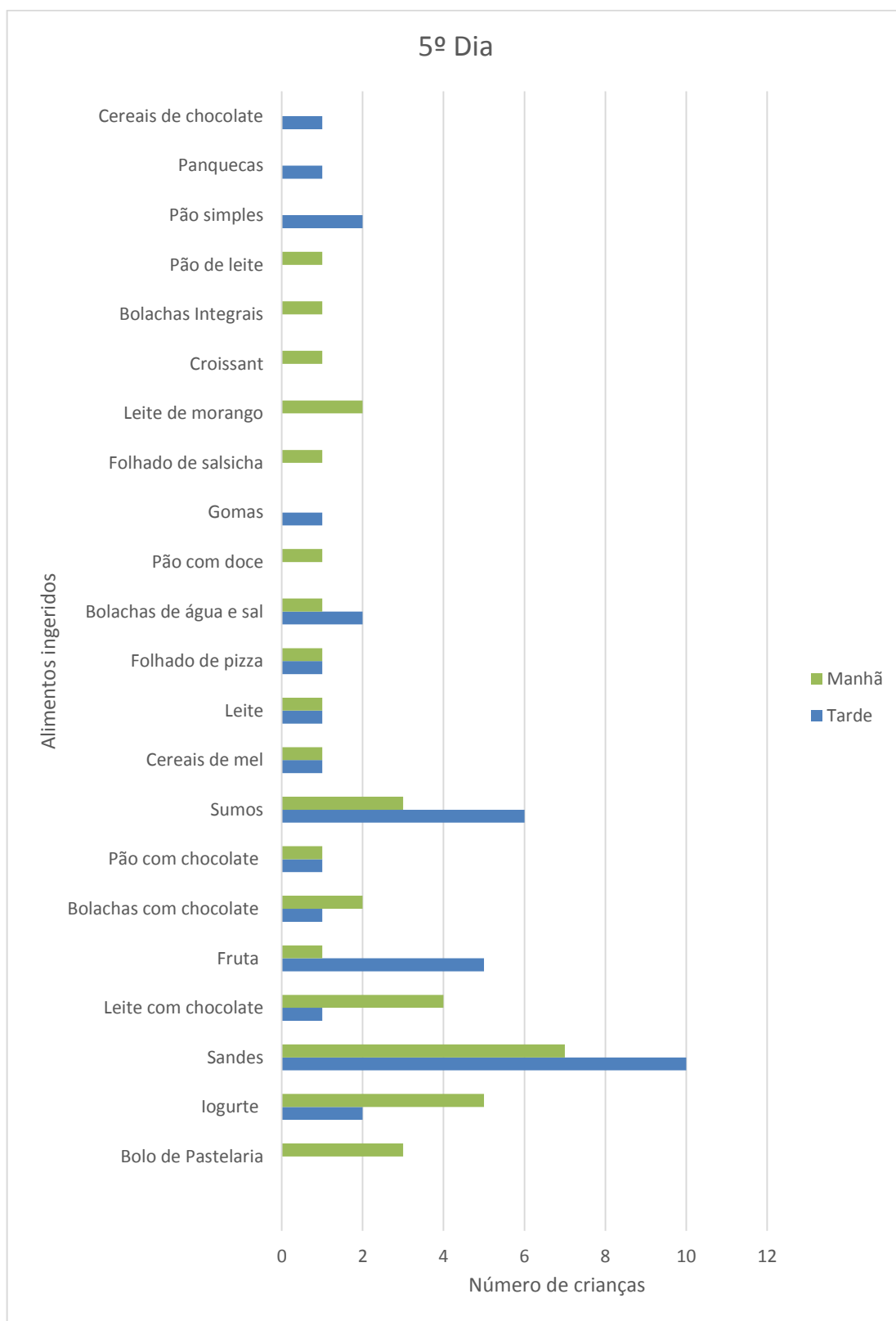


Gráfico 66- Registo diário dos consumos das crianças no 5.º Dia, antes da intervenção

Depois da intervenção:

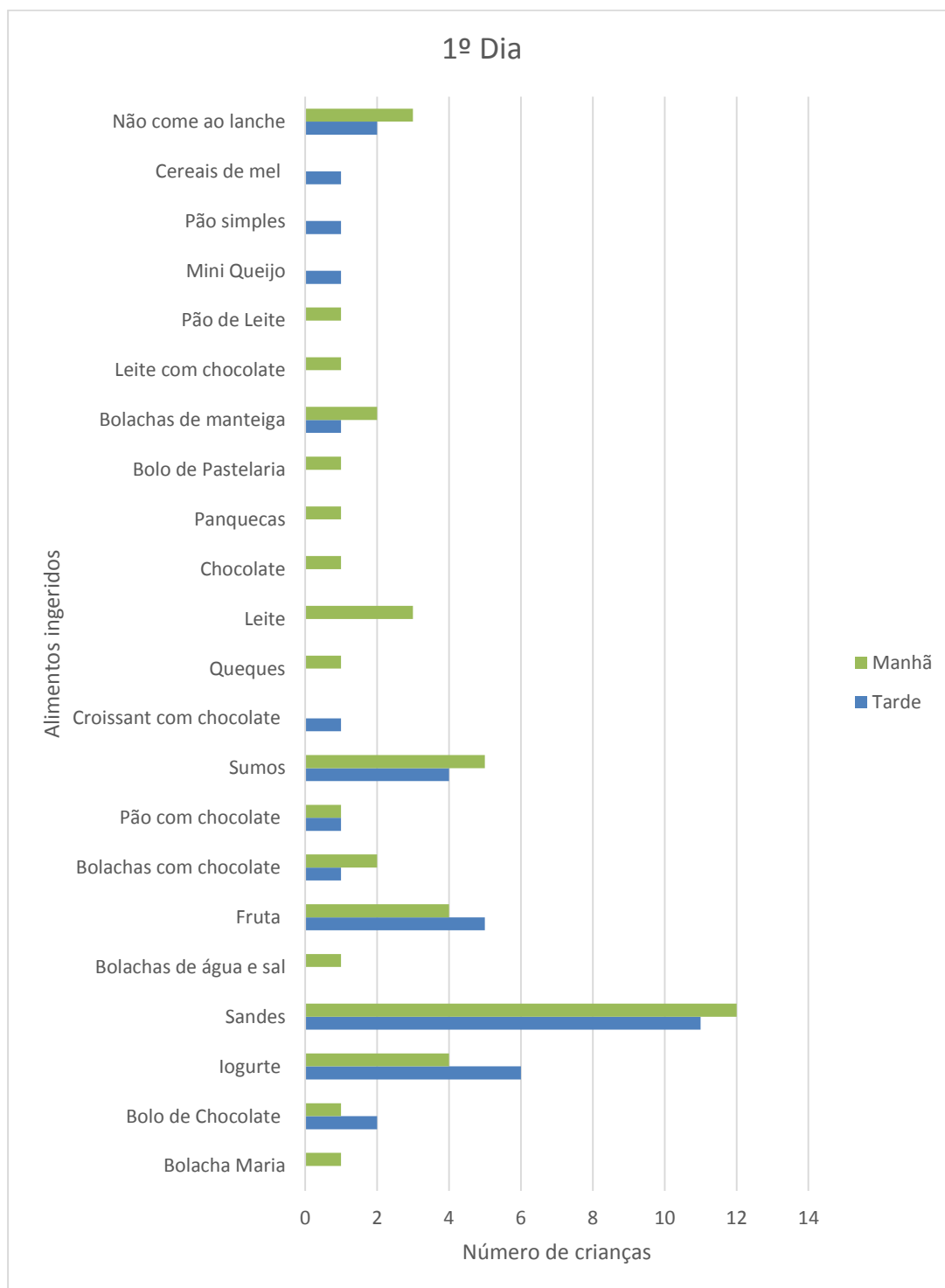


Gráfico 67- Registo diário dos consumos das crianças no 1.º Dia, depois da intervenção

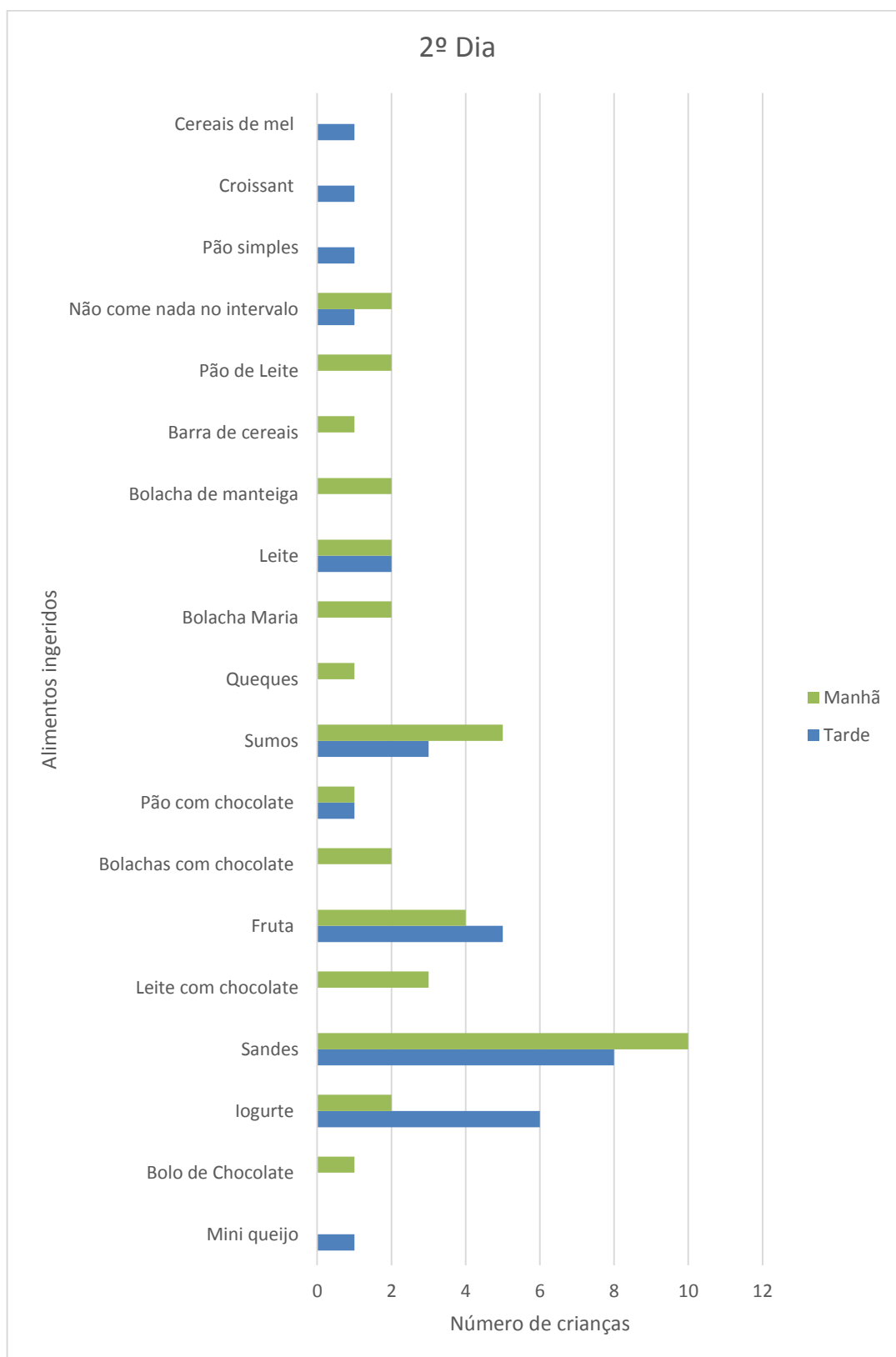


Gráfico 68- Registo diário dos consumos das crianças no 2.º dia, após intervenção

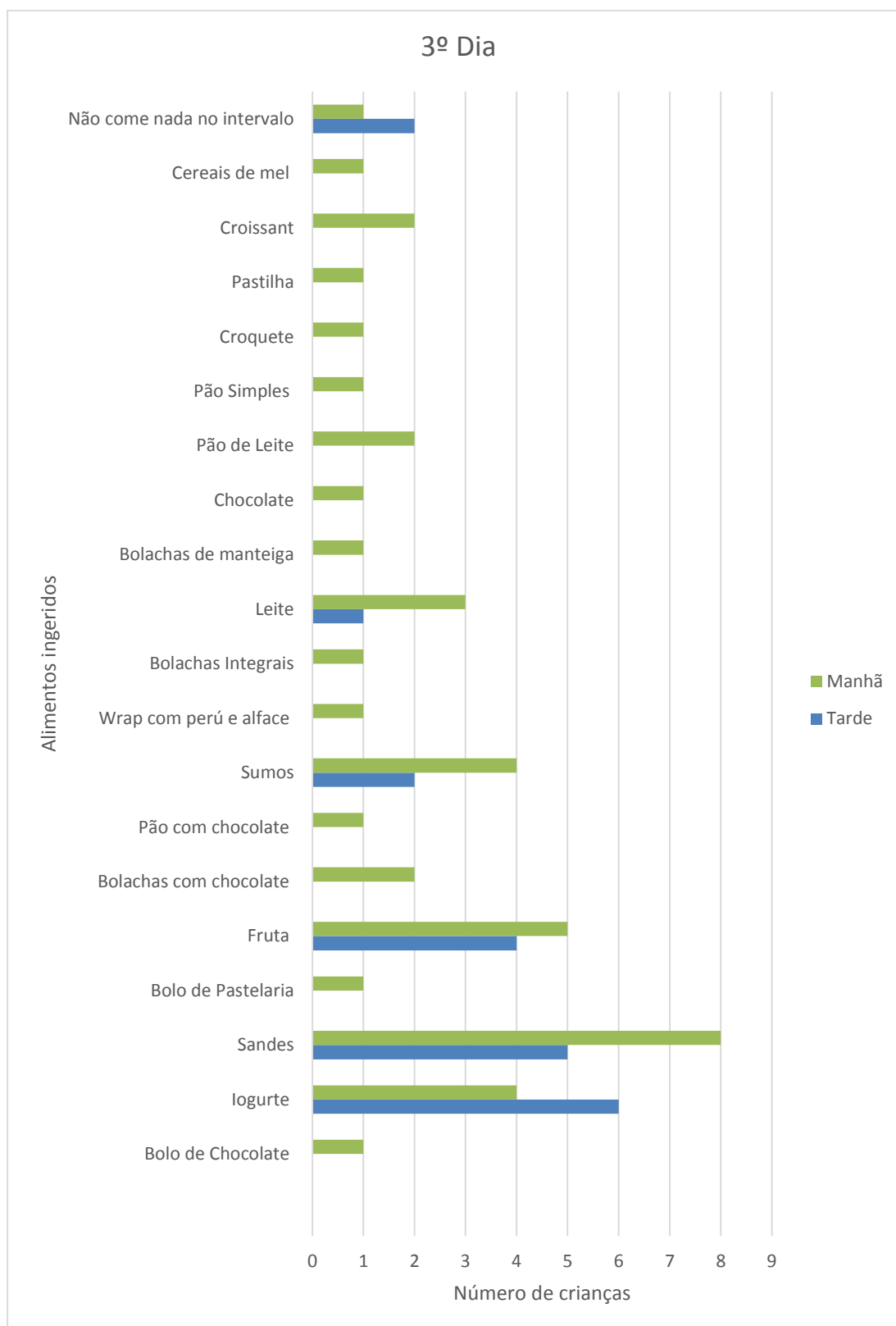


Gráfico 69- Registo diário dos consumos das crianças no 3.º dia, após intervenção

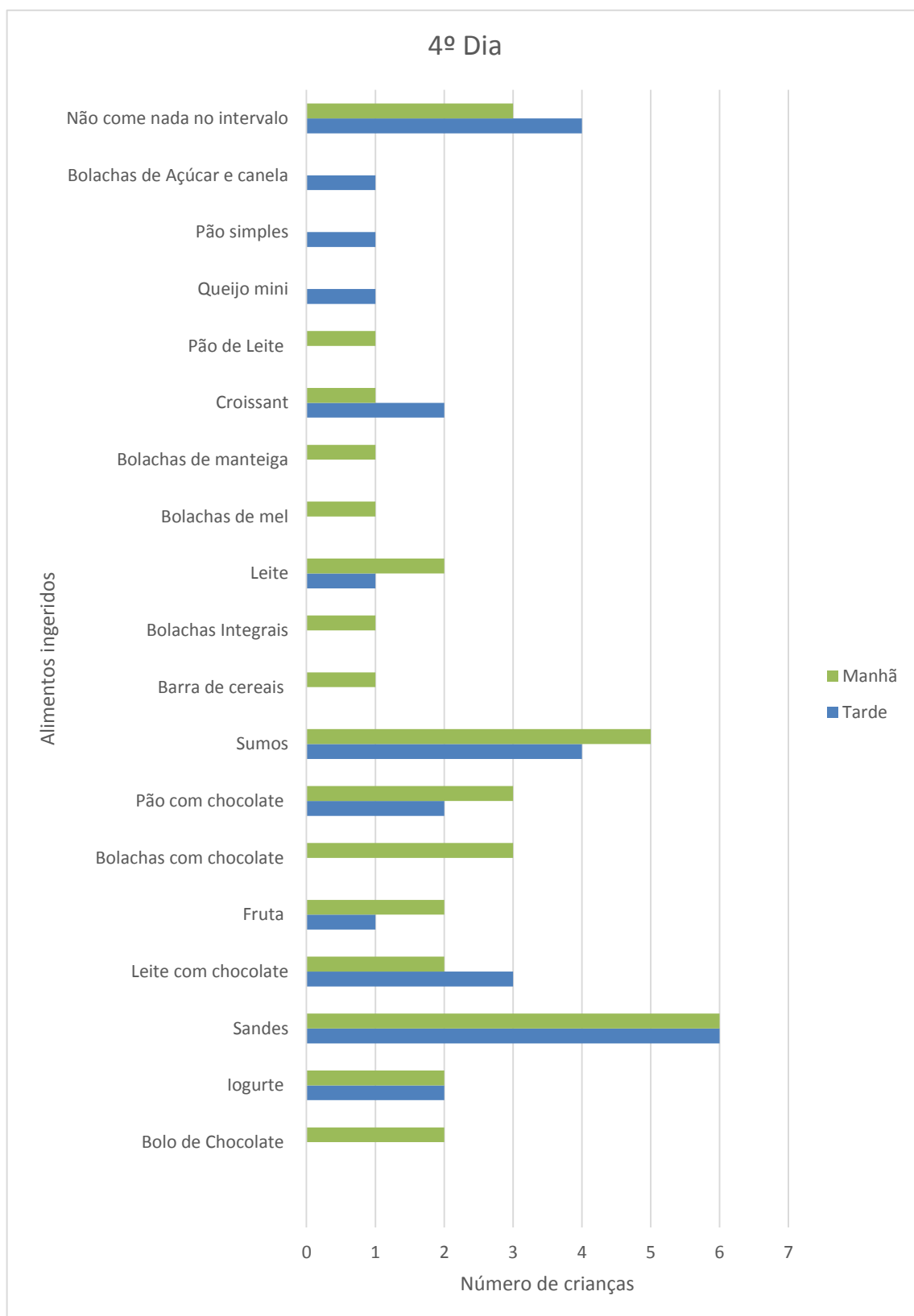


Gráfico 70- Registo diário dos consumos das crianças no 4.º dia, após intervenção

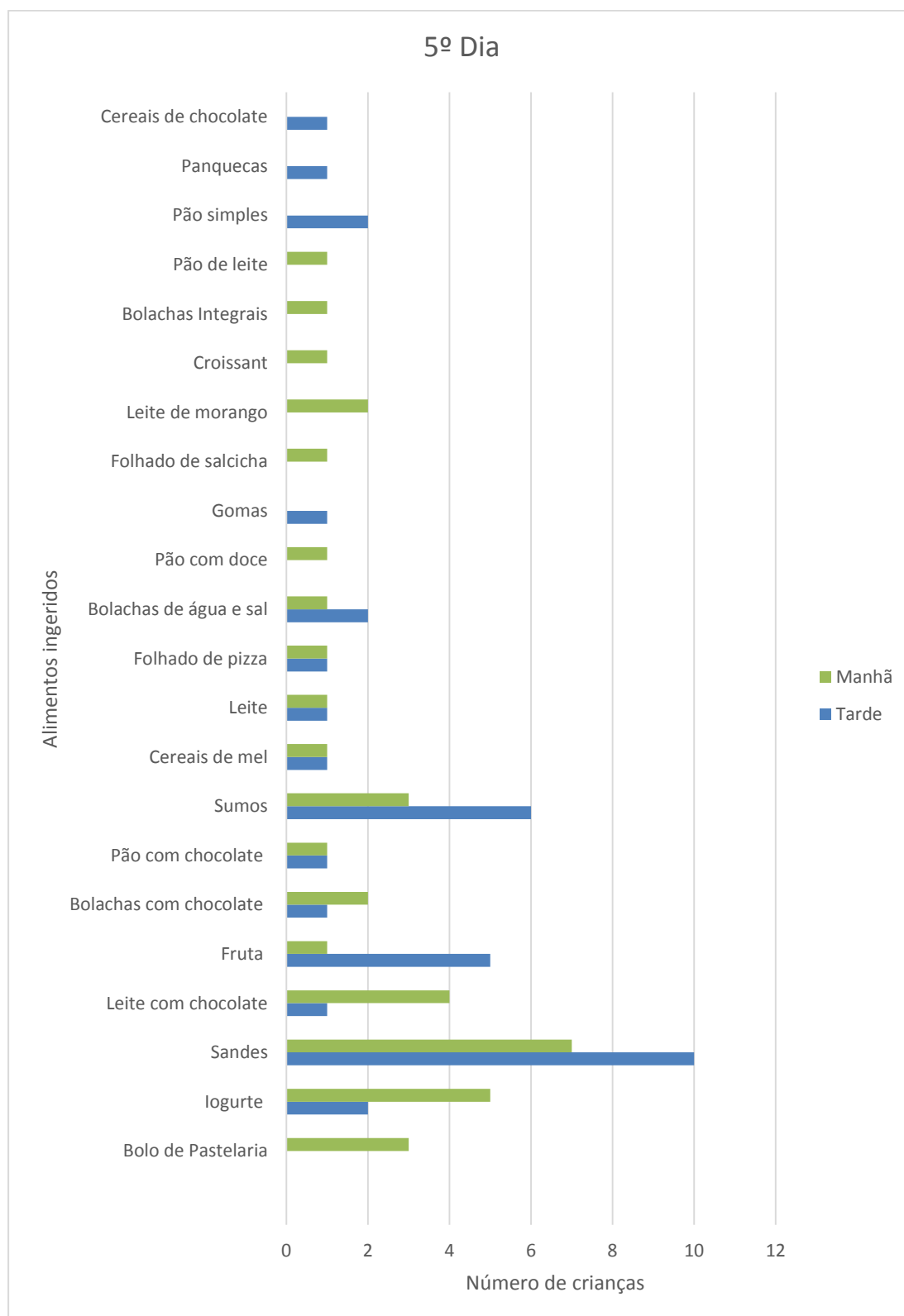


Gráfico 71- Registo diário dos consumos das crianças no 5.º dia, após intervenção

Resumo dos lanches diários, tendo em conta o nível médio e alto de açúcar nos produtos; informação recolhida tendo por base o decodificador de rótulos fornecido pela Direção Geral de Saúde.

Antes da Intervenção:

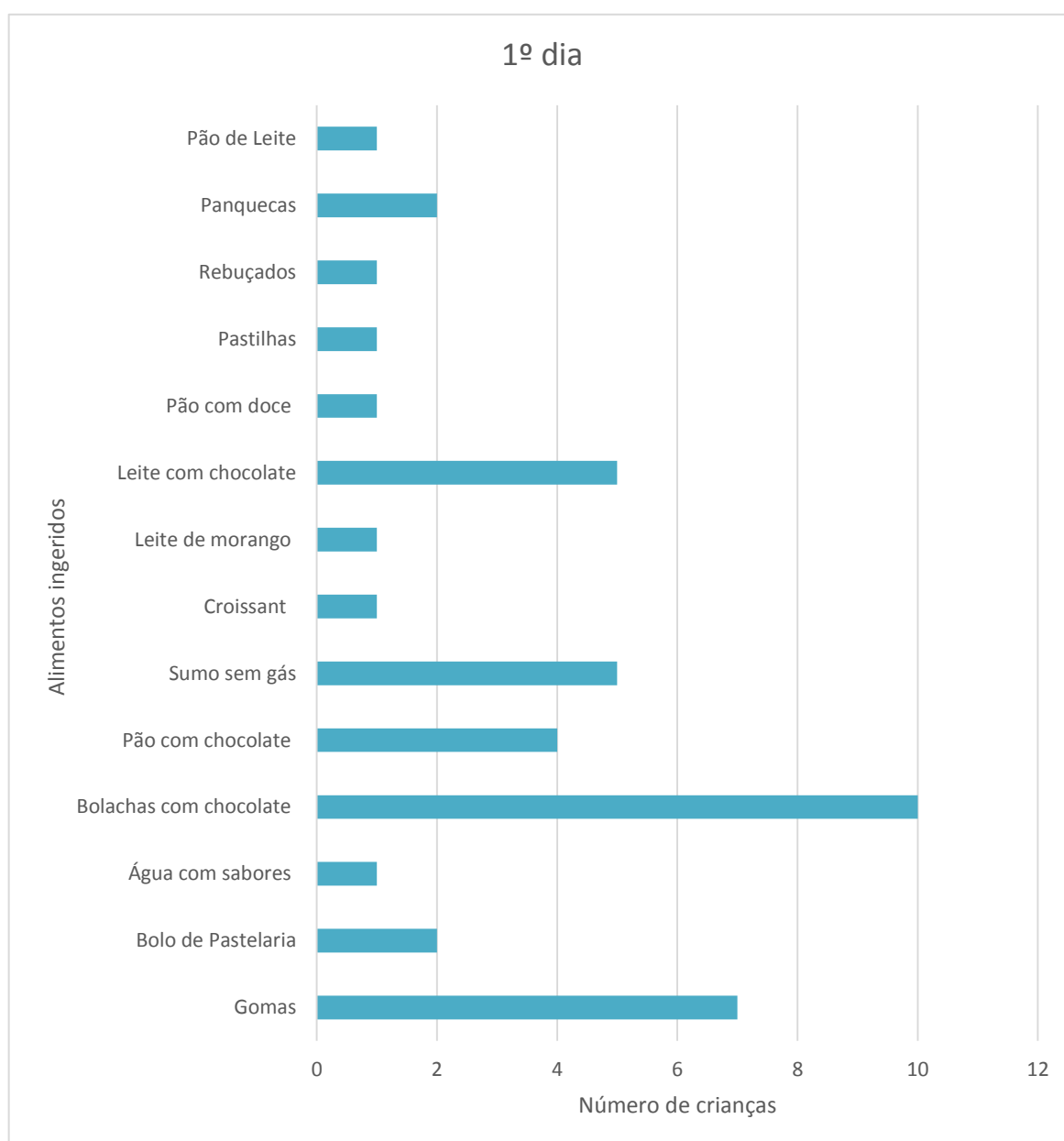


Gráfico 72- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 1.º dia de observação, antes da intervenção

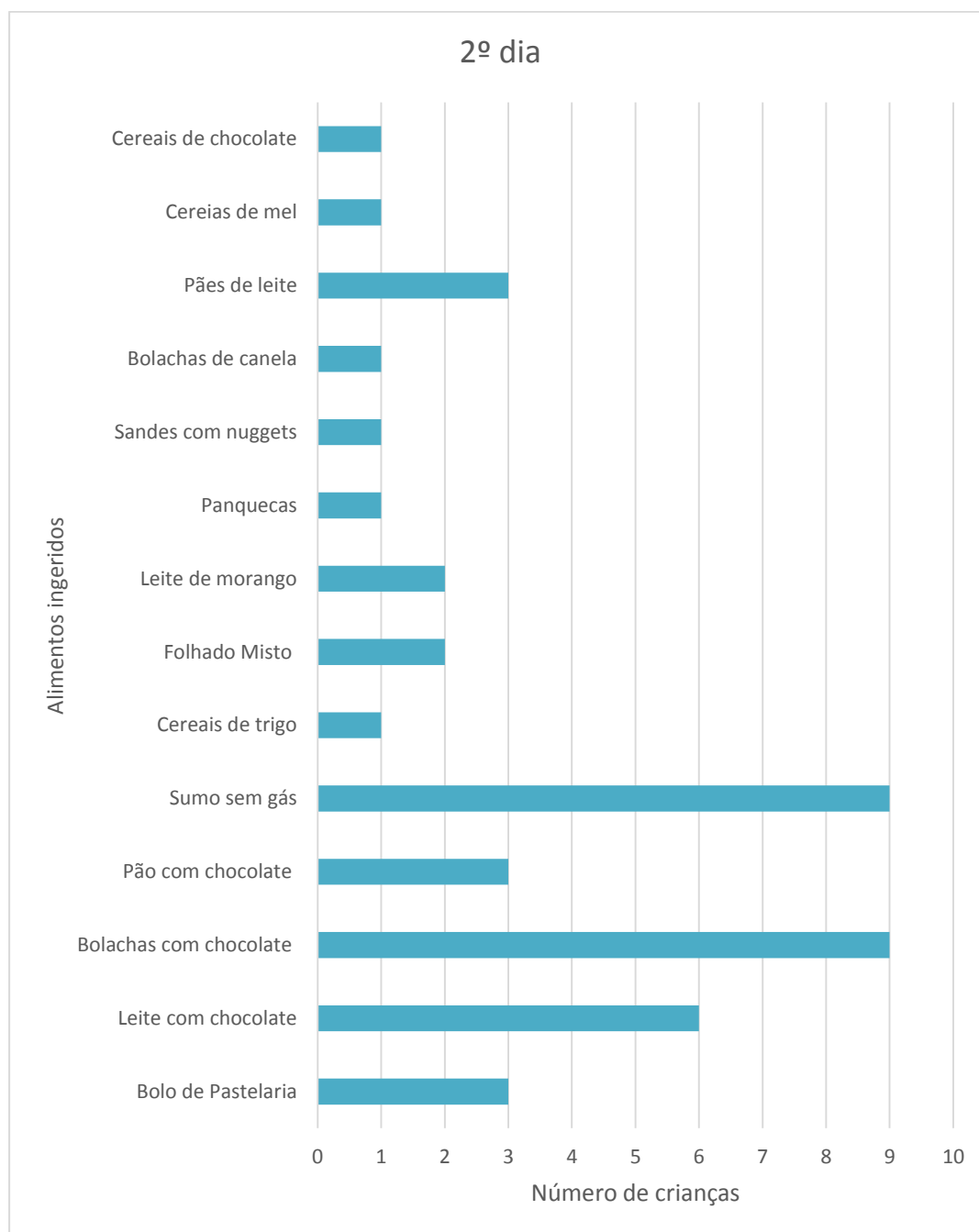


Gráfico 73- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 2.º dia de observação, antes da intervenção

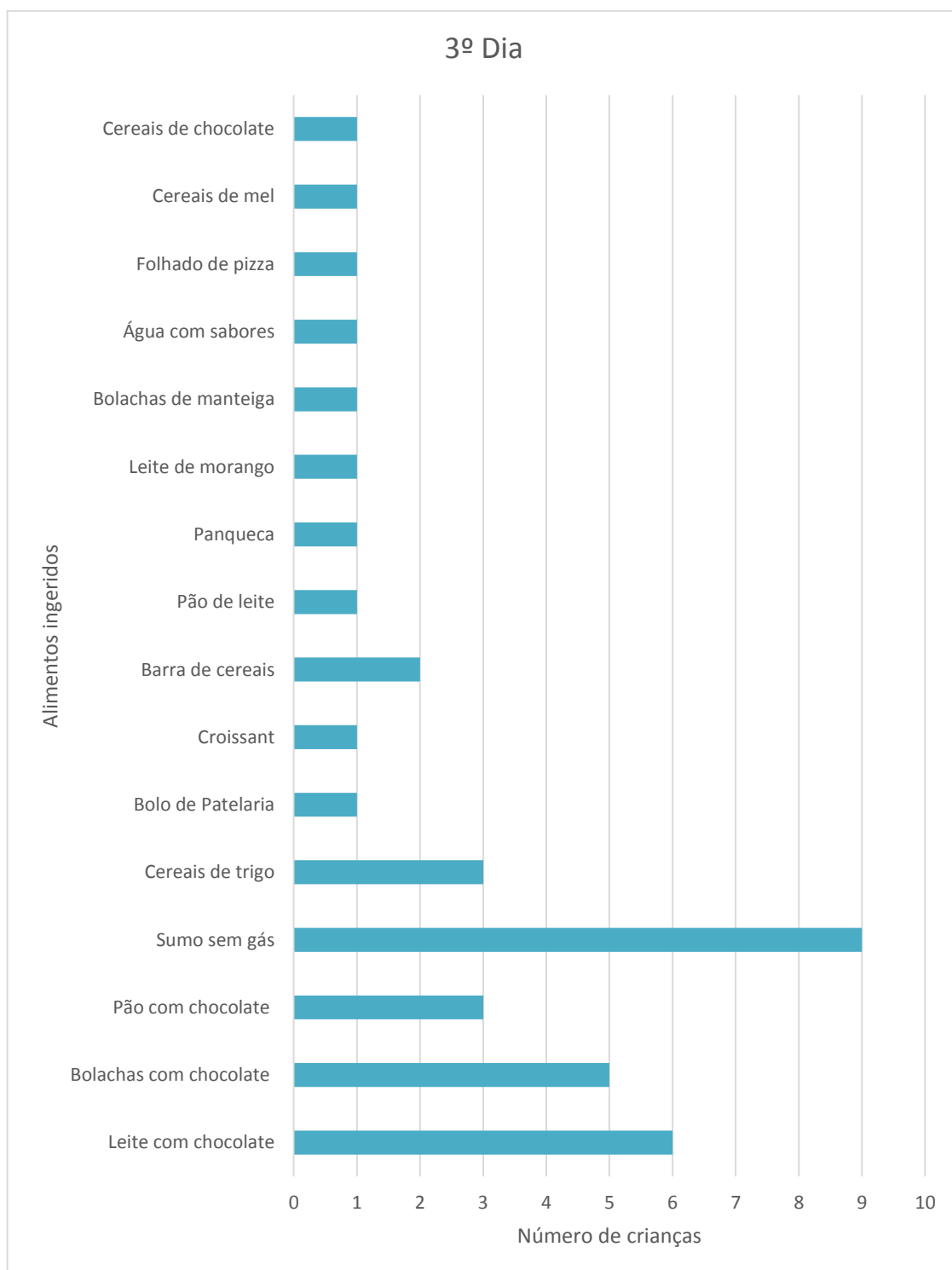


Gráfico 74- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 3.º dia de observação, antes da intervenção.

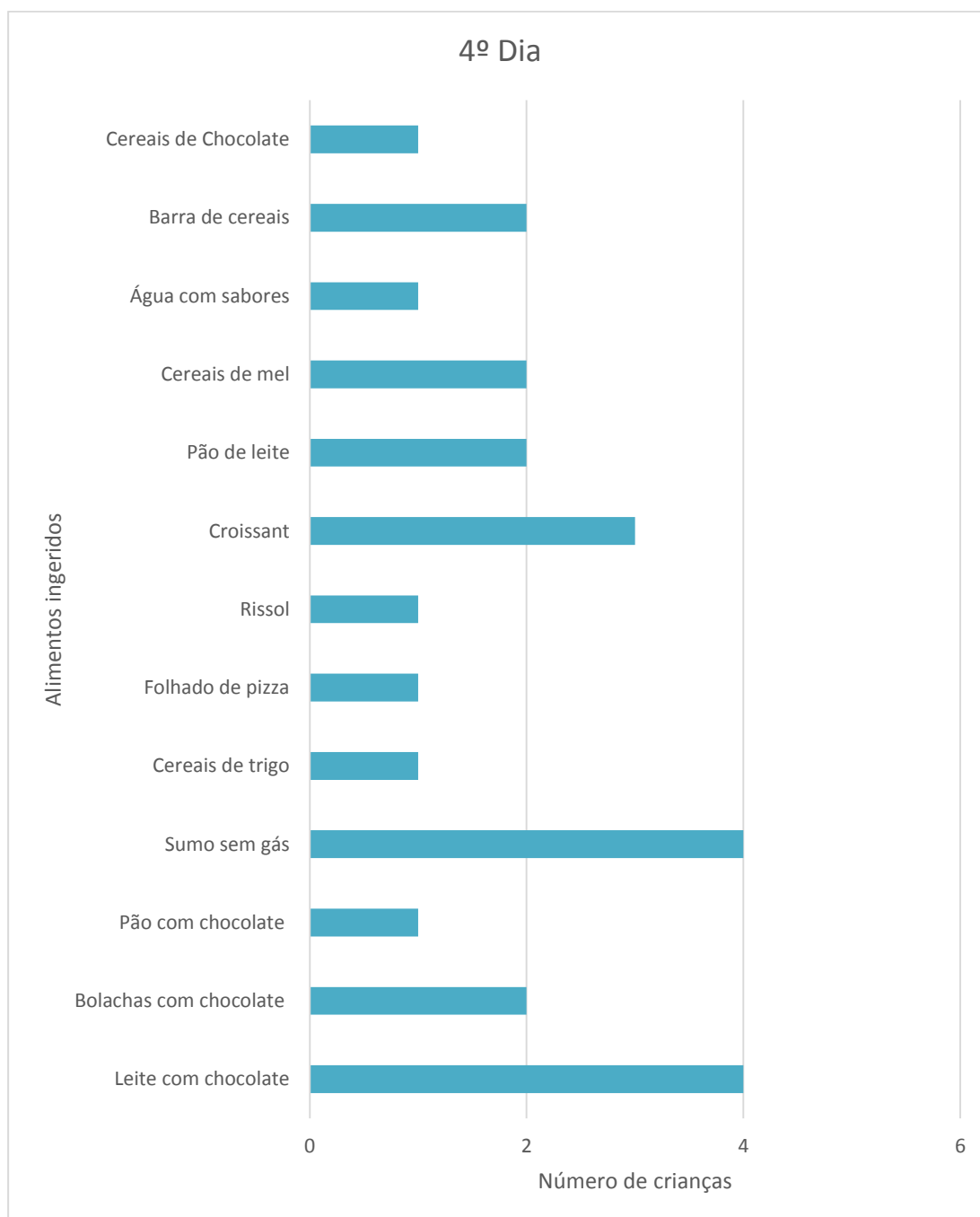


Gráfico 75- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 4.º dia de observação, antes da intervenção.

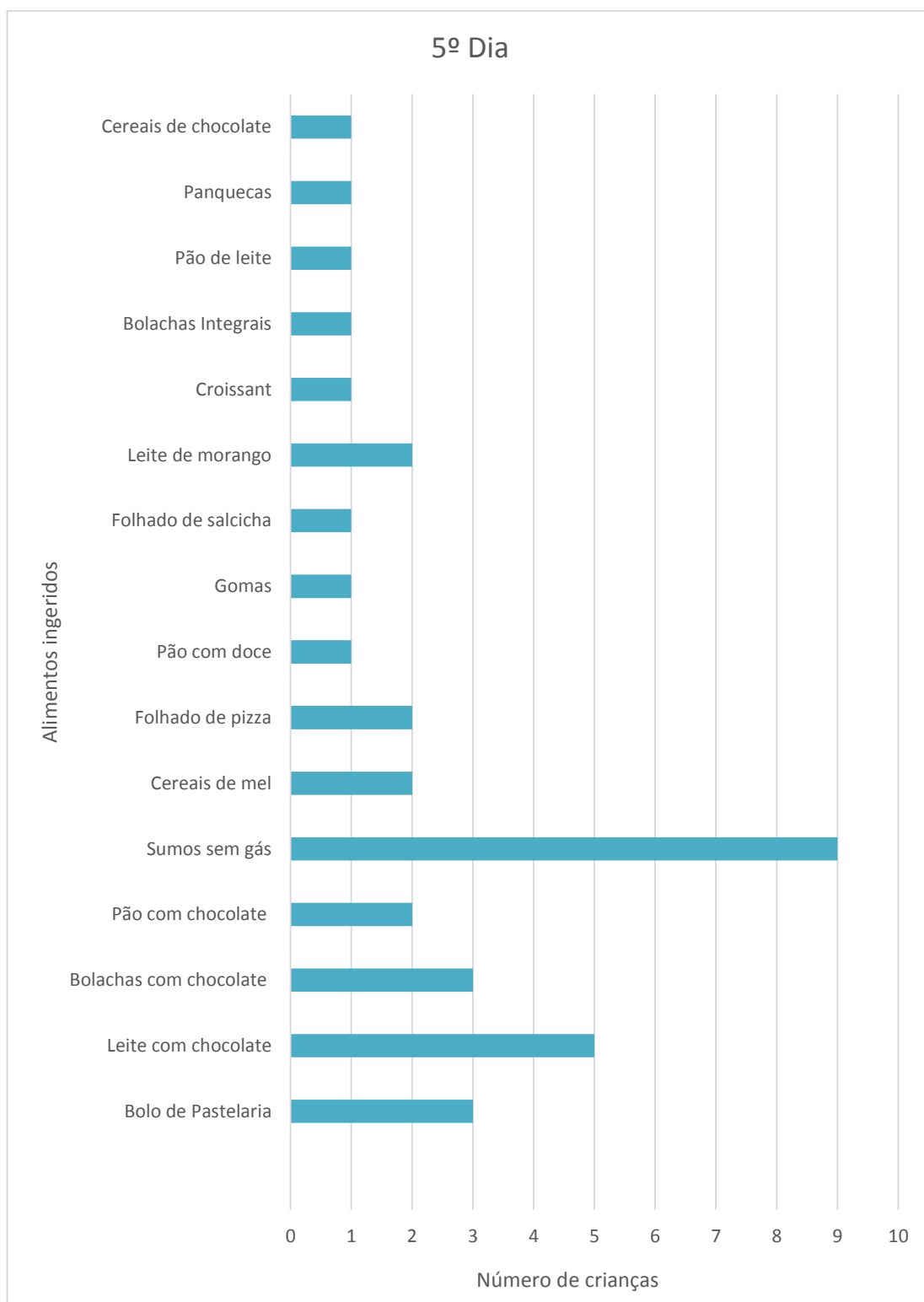


Gráfico 76- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 5.º dia de observação, antes da intervenção.

Depois da intervenção:

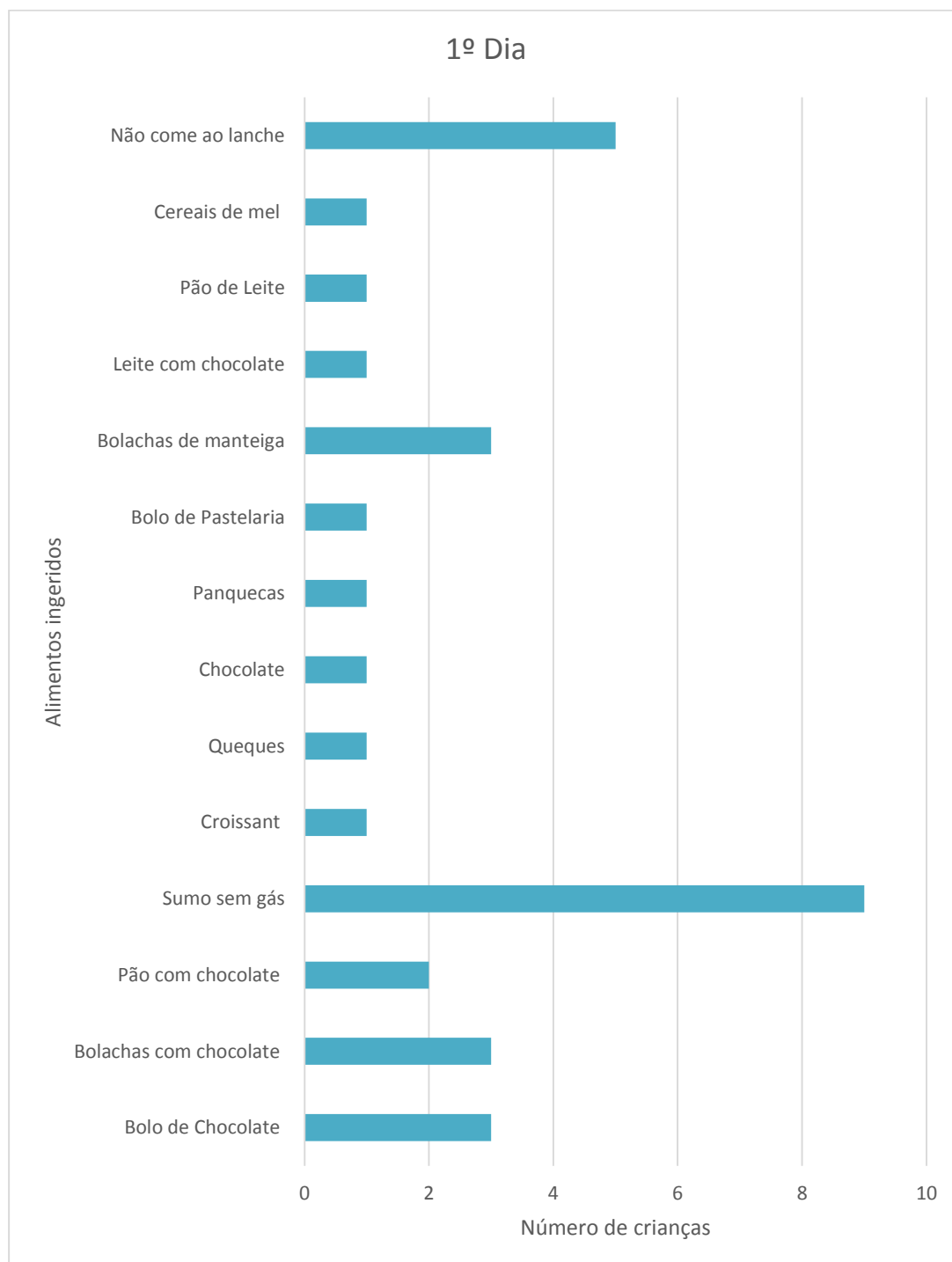


Gráfico 77- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 1.º dia de observação, depois da intervenção

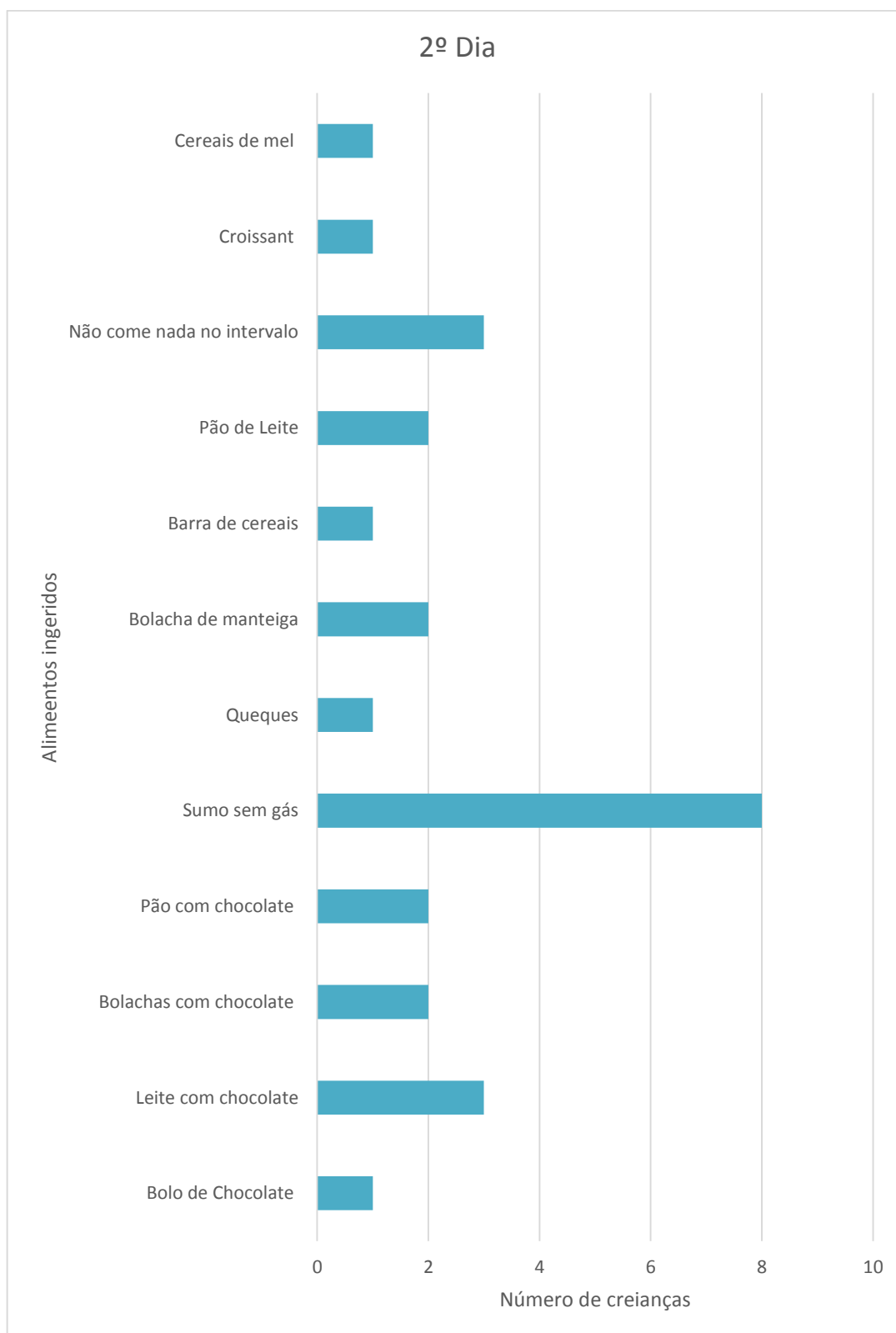


Gráfico 78- - Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 2.º dia de observação, depois da intervenção

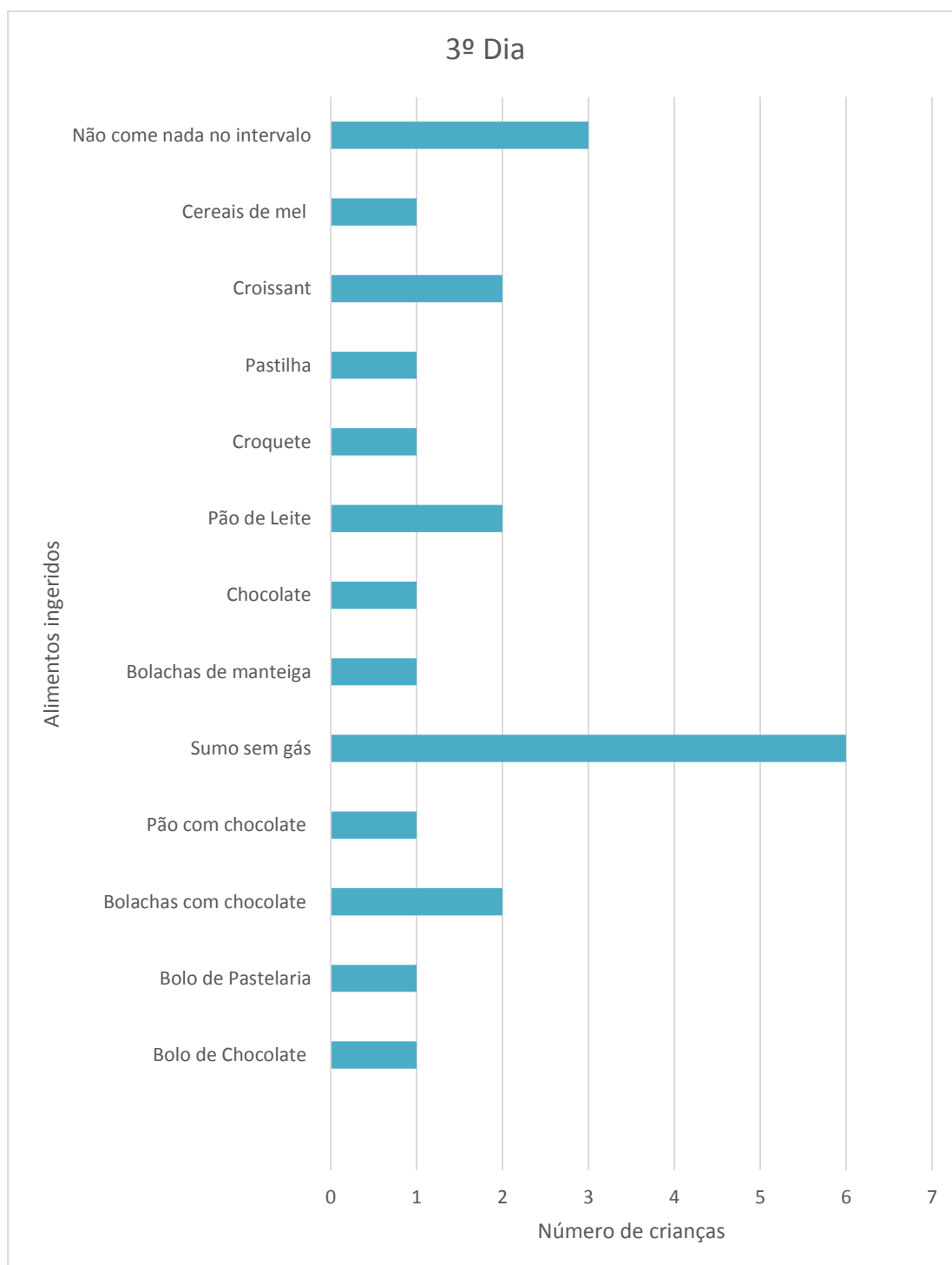


Gráfico 79 - Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 3.º dia de observação, depois da intervenção.

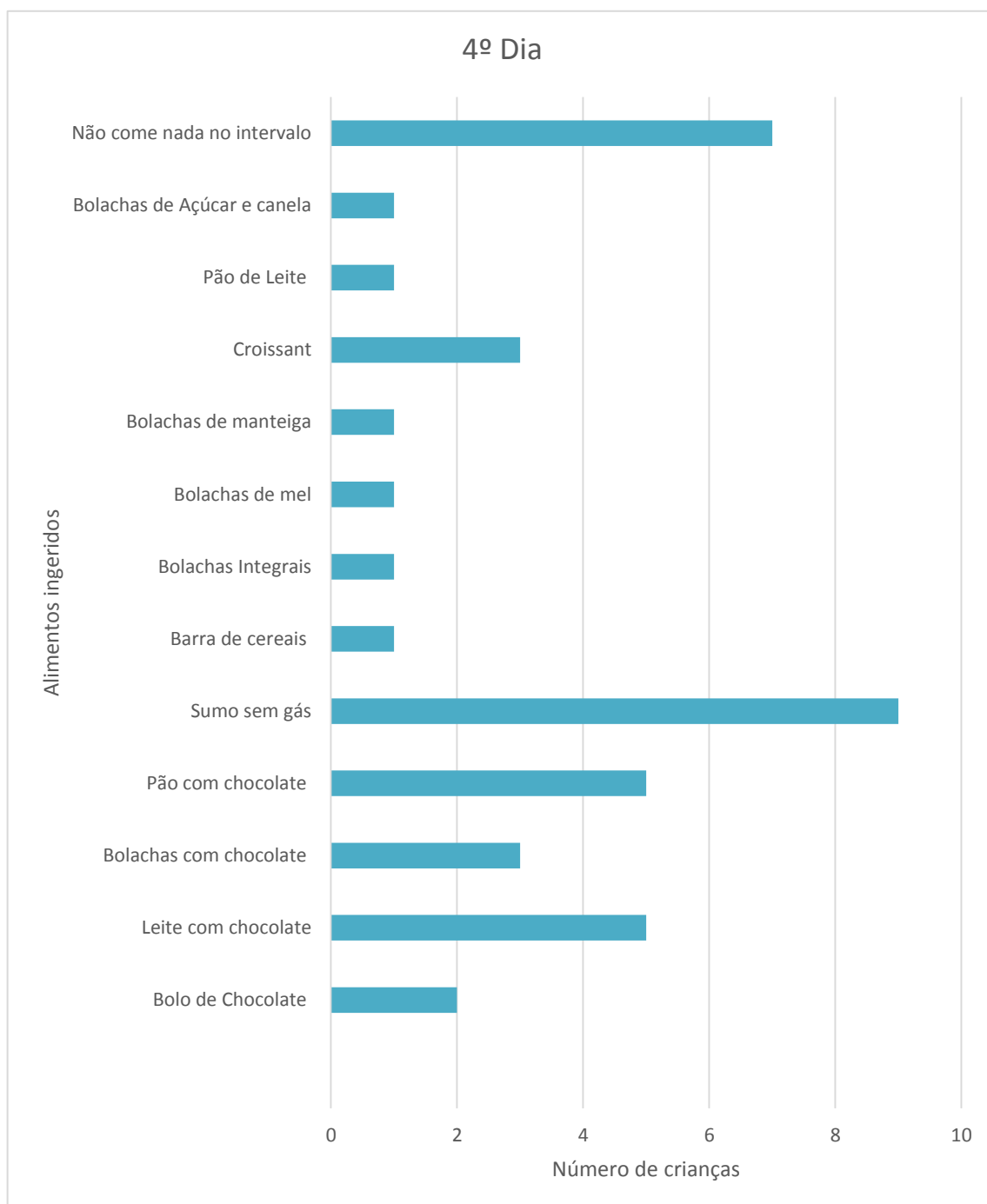


Gráfico 80- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 4.º dia de observação, depois da intervenção

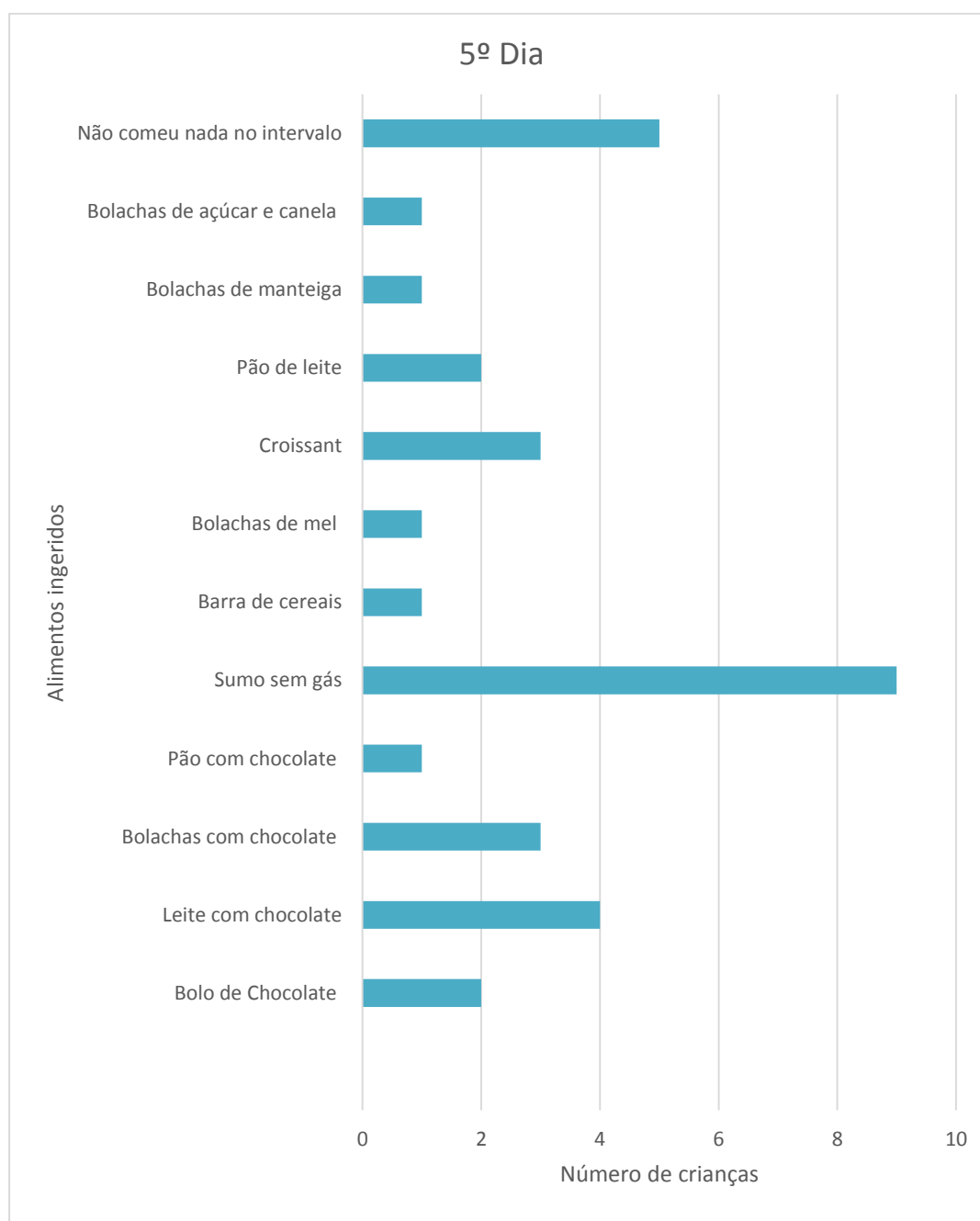


Gráfico 81- Consumos dos alimentos açucarados ingeridos no 5.º dia de observação, depois da intervenção.

Apêndice 4 – Sessão 1: Construção e exploração da Roda dos Alimentos

A questão-problema levantada na sessão foi: “Existe açúcar granulado na Roda dos Alimentos?”. 8 crianças responderam que sim porque consideravam que podiam comer doces, logo o açúcar granulado seria um constituinte da Roda. Para desmistificar esta ideia procedemos à construção da Roda dos Alimentos e iniciámos a sessão com a pesquisa em pequenos grupos.

Propósito da atividade:		
Consciencializar acerca da importância de uma alimentação saudável, reconhecendo a inexistência do açúcar granulado na Roda dos Alimentos.		
Duração da sessão: 10 horas		
Recursos		Espaço
Materiais	Humanos	Sala de aula
Papel Cenário;	24 crianças 2 professoras	
Embalagens vazias reutilizadas;		
Revistas;		
Computador;		
Livros: Manuela Leitão-“ <i>O mundo da Alimentação</i> ”;		
Isabel do Carmo-“ <i>Conhecer os alimentos da Professora</i> ”;		
Ferreira Gonçalves- “ <i>Nutrição Humana</i> ”;		
Patrícia Almeida Nunes- ” <i>Uma especialista em nutrição no supermercado</i> ”;		
Jean-Claude Rodet e Francine Fleury Rodet - “ <i>A Pequena Enciclopédia de Nutriterapia familiar</i> ”;		
Reader’s Digest-“Alimentação, a melhor defesa para a sua saúde”;		
Dagmar Von Cramm-“ <i>As crianças querem saber... como e o que comer</i> ”;		
Infantil Universal-“Os Alimentos”;		
Paula Veloso- “ <i>A dieta sem castigo</i> ”.		



Fotos/ Imagens de alimentos trazidos pelas crianças		
<p style="text-align: center;">Descrição das atividades:</p> <p>Em diálogo com as crianças, a professora estagiária/investigadora iniciou a atividade relembrando a Roda dos Alimentos, questionando <i>se a conhecem e para que serve?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitou-lhes a elaboração individual de um desenho da Roda dos Alimentos registrando nela tudo o que sabiam (diagnóstico de concepções dos/as alunos/as). 2. Afixaram-se os desenhos e confrontaram-se os/as alunos/as com as produções realizadas. Discutiram-se as semelhanças, as diferenças e perguntou-se às crianças: <i>Existe açúcar granulado na Roda dos Alimentos?</i> 3. Em grande grupo procedeu-se à leitura em voz alta do livro: “<i>Viagem ao Mundo da Alimentação</i>”, posteriormente projetou-se uma imagem com a Roda dos Alimentos (confronto com o saber científico aceite). 4. Seguidamente, foi proposto às crianças: <i>Vamos construir uma Roda dos Alimentos para afixar na sala de aula?</i> 5. <i>Em quantos grupos se divide a Roda?</i> Depois da contagem, a turma foi dividida em 8 grupos com 3 elementos cada. 6. Cada conjunto de alunos/as ficou responsável pela construção de um grupo de alimentos constituinte da Roda e fez uma pesquisa orientada, utilizando o computador, revistas e livros selecionados pela professora estagiária. Através da pesquisa, as crianças constatarem quais as porções desejáveis a serem consumidas e quais os produtos contidos em cada grupo alimentício. 7. Quando todos os dados foram recolhidos, os/as alunos/as reuniram-se e registaram os produtos presentes no grupo alimentar que pesquisaram. Depois disso, selecionaram aqueles que podem trazer de casa, nomeadamente, embalagens vazias, produtos e /ou fotografias/imagens, que representem o referido grupo de alimentos. 8. No dia seguinte reuniram-se todos os produtos/ embalagens vazias/ fotos/ imagens dos alimentos e, em grande grupo, com base na recolha de dados, em resultado da pesquisa, procedeu-se à construção, pormenorizada, da Roda dos Alimentos. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Figura 7- Crianças a proceder à pesquisa de informações acerca do seu grupo alimentar. [Fonte própria]</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Figura 8- Construção da Roda dos Alimentos [Fonte própria]</p> </div> </div>		



Figura 9- Resultado final da Roda dos Alimentos. [Fonte Própria].

Momento de Exploração da Roda dos Alimentos

Após a construção da Roda dos Alimentos, procedeu-se à sua exploração através das seguintes questões:

- *Os grupos de alimentos da Roda possuem as mesmas dimensões? Qual é o maior? Qual o menor? O que significa?*
- *Qual a razão por que não existe açúcar granulado na Roda dos Alimentos? Significa isso que não precisamos de açúcar, ou haverá outra explicação?*

Verificámos que...

As crianças, inicialmente, tinham a ideia de que o açúcar granulado estava presente na Roda dos Alimentos, uma vez que tinham abordado a temática no ano letivo anterior através da pirâmide, sendo que constavam doces no seu topo.

Existia, pois, uma grande confusão acerca da questão, daí os/as alunos/as mostrarem interesse em desenvolver a sessão para poderem esclarecer as suas dúvidas.

No final da atividade, senti que as crianças aprenderam para que servia a Roda dos Alimentos, o porquê de cada grupo alimentar ter um tamanho diferente na sua representação e a importância de ingerirmos as porções diárias recomendadas.

Aprendemos que...

A Roda dos Alimentos não contém açúcar granulado, embora exista açúcar em alguns dos alimentos que a compõem.

Apêndice 5 – Sessão 2: Leitura da informação nutricional e elaboração de um painel com produtos ingeridos pelas crianças

Depois das crianças compreenderem que o açúcar granulado não está presente na Roda dos Alimentos, foram introduzidas as seguintes questões: “*Se não precisamos de adicionar açúcar na nossa alimentação diária, será que segues esta recomendação?*”; “*Qual a quantidade de açúcar presente no teu lanche diário?*”

Propósito da atividade: <ul style="list-style-type: none">• Percecionar as quantidades de açúcar ingeridas no quotidiano da alimentação da criança;• Incentivar à leitura dos rótulos dos produtos consumidos diariamente;• Compreender quais os critérios que nos permitem saber se os produtos são ou não benéficos para a saúde.		
Duração da sessão: 3 horas		
Recursos		Espaço
Materiais	Humanos	Sala de aula
Lanches diários levados para a escola com respetiva embalagem e informação nutricional dos seus constituintes;	24 crianças 2 professoras	
Folha de registo das quantidades de açúcar presentes nos produtos;		
Descodificador de rótulos fornecidos pela Direção Geral de Saúde;		
Pesquisas na Internet;		
Cartão;		
Papel autocolante;		
Sacos transparentes;		
Açúcar;		
Balança de cozinha.		
Descrição das atividades: <ol style="list-style-type: none">1. No dia anterior, foi solicitado às crianças que trouxessem para a escola, a informação nutricional dos seus lanches.		

2. No próprio dia, em diálogo com as crianças, a professora estagiária/investigadora recordou a atividade desenvolvida anteriormente, questionando “*de que forma podemos saber se o que ingerimos é considerado saudável?*”. Com esta questão, a professora estagiária esperou que as crianças percebessem a importância dos rótulos, uma vez que neles podemos encontrar tudo o que precisamos de saber acerca dos seus constituintes.
3. De seguida, foi pedido às crianças que fizessem o registo da porção de açúcar que o seu lanche tem por 100 mL ou por 100 g. Este registo teve por base a tabela nutricional dos produtos e foi consultada toda a informação acerca do açúcar. Este apontamento foi feito numa folha de registo (presente no Apêndice 6- Registos dos lanches para elaboração do painel do açúcar). Foi projetada uma imagem com o decodificador de rótulos de alimentos e de bebidas indicado pela Direção Geral de Saúde (confrontando o saber científico com o registo das porções de açúcar nos produtos ingeridos).
4. Seguidamente, foi proposto às crianças: *Vamos construir um painel representativo do açúcar presente nos produtos que ingerimos?*
5. Para proceder à construção do painel, tendo por base os registos, os/as alunos/as em grande grupo reuniram-se e selecionaram os 7 alimentos com mais açúcar presentes no lanche da turma. De seguida, tendo em conta as informações nutricionais, procederam à pesagem do açúcar presente em cada produto e colocaram-no dentro de um saco transparente.
6. Para concluir a atividade, organizou-se toda a informação recolhida e procedeu-se à elaboração do painel, assim como a afixação do painel no corredor onde costumam estar expostos os trabalhos realizados pelas crianças.



Figura 10- Leitura de rótulos para proceder ao registo da quantidade de açúcar no lanche. [Fonte Própria]



Figura 11- Apresentação individual dos consumos de açúcar ingeridos no lanche da manhã [Fonte Própria]



Figura 12- Pesagem do açúcar para elaboração do painel. [Fonte Própria]



Figura 13- Legenda do painel do Açúcar [Fonte Própria]



Figura 14- Painel do Açúcar construído pelos alunos do 3.º C [Fonte Própria]

Momento de Exploração do painel do açúcar

Após a construção do Painel, procedeu-se à sua exploração através do diálogo em grande grupo, com as seguintes perguntas orientadoras:

- *Quais os alimentos que possuem mais açúcares presentes no painel? E qual possui menos?*
- *Os alimentos que têm mais açúcar deverão ser erradicados da nossa alimentação?*
- *De que forma podemos conhecer os constituintes dos nossos produtos?*
- *Será que o alimento processado tem tanto açúcar como um que possamos fazer em casa?*
- *Qual a importância de selecionar produtos menos processados?*

Verificámos que...

Grande parte das crianças, até ao momento, não tinha percebido que era possível compreender a constituição de cada produto que ingerimos, sobretudo se for

processado. Deste modo, reagiram com grande entusiasmo ao facto de poderem consultar as tabelas nutricionais dos produtos que ingerem, e acima de tudo tornou-se muito importante tomarem consciência da porção de açúcar que está por detrás dos produtos que ingerem no seu quotidiano.

Através deste momento de exploração, as crianças concluíram que, na sua turma, cada uma delas consumia pelo menos um alimento rico em açúcar e grande parte delas nem tinha consciência deste facto. Os/as estudantes reagiram com grande espanto às quantidades de açúcar presentes em cada alimento e passaram a recorrer à leitura frequente dos rótulos dos alimentos.

Aprendemos que...

Para conhecermos os constituintes dos produtos consumidos, precisamos de consultar as tabelas nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS					DESCODIFICADOR DE RÓTULOS				
				BEBIDAS por 100ml					ALIMENTOS por 100g
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g	ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g	MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos
Mais informações consulte www.alimentacao Saudavel.dgs.pt					Mais informações consulte www.alimentacao Saudavel.dgs.pt				

Figura 15- Decodificador de Rótulos. [Fonte: Direção Geral da Saúde]

Apêndice 6 – Registos dos lanches para elaboração do painel do açúcar

Identificação da criança: C1M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte Mimosa	150mL	20%	20g
Bolacha Maria	5 bolachas X6g= 30g		7,2g
Pão com manteiga		0,01	

Identificação da criança: C2F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte líquido com sementes e cereais	145mL	20%	20g
Pão com doce de tomate			0,01g + 33,6g =33,61g

Identificação da criança: C3M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100mL ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Leite com chocolate	200mL	20%	20g

Identificação da criança: C4M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Sumo de 8 frutos	200mL	9g	18g
Pão com fiambre			0,5g

Identificação da criança: C5M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Leite meio gordo	200mL	4,4g	9,8g
Pão			0,01g
Manteiga			0,01g
Paio			2,2g
Queijo			0,2g

Identificação da criança: C6F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte morango	120g	12,5g	15g
Bolachas de chocolate	125g	36g	45g

Identificação da criança: C7F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Leite meio gordo	200mL	3,2g	6,4g
Pão com fiambre			0,01g + 0,5g =0,51g

Identificação da criança: C8F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte líquido de kiwi	149mL		7,3g
Leite com chocolate	200mL		16,4g
Filetes de peixe panados	100g		1,1g
Pão com manteiga			0,01+0,01 =0,02g

Identificação da criança: C9M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte líquido de stracciatella	145mL	25g	25g
Barra de cereais com chocolate	25g	25g	7,8g
Wrap de alface e paio		20,2g	0,55g

Identificação da criança: C10M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte com pintarolas	150g	27,2g	27,2g
Pão com fiambre		0,5g	0,5g

Identificação da criança: C11M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
4 bolachas de chocolate		1 bolacha=3,9g	3,9X4 =15,6g

Identificação da criança: C12F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Leite meio gordo	200mL	4,8g	9,6g
Pão com fiambre			0,01g + 0,5 =0,51g

Identificação da criança: C13M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte com chocolate	200mL	8,2g	18,4g
Croissant			11,2g

Identificação da criança: C14F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Pão com manteiga			0,01g + 0,01g =0,02g

Identificação da criança: C15F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Leite de morango	200mL		15g
Pão com paio			0,01g + 0,2g =0,21g

Identificação da criança: C16F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Leite com chocolate	200g	26%	23g
Pão de leite com manteiga			1,4g+ 0,01g =1,41g

Identificação da criança: C17F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte líquido de ananás	100mL	156mL	20g
Pão com manteiga			0,01g + 0,01g =0,02g

Identificação da criança: C18F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Sumo de manga e laranja	200mL	3,9g	$3,9 \times 2 = 7,8\text{g}$
Bolachas com multicereais	6,25X5	0,5g por bolacha	$0,5 \times 5 = 2,5\text{g}$
Pão com manteiga			$0,01\text{g} + 0,01\text{g} = 0,02\text{g}$

Identificação da criança: C19M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Leite meio gordo	200mL	4,9g	9,8g
Pão com paio			0,01g + 0,2g =0,21g

Identificação da criança: C20F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Iogurte de morango e banana	145mL	13,1g	20,3g
Leite com chocolate	200mL	8,2	16,4g

Identificação da criança: C21M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Sumo de manga e laranja	200mL	3,9g	$3,9 \times 2 = 7,8\text{g}$
Bolachas com multicereais	6,25X5	0,5g por bolacha	$0,5 \times 5 = 2,5\text{g}$
Panquecas	30g		10g

Identificação da criança: C22M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Leite com chocolate	200mL	8,2	16,4g

Identificação da criança: C23M

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Sumo de 8 frutos	200mL	9g	18g
Pão de leite			1,44g

Identificação da criança: C24F

Registo das quantidades de açúcar no meu lanche

Designação do produto ingerido	Peso do alimento:	Açúcar contido em 100g ou mL:	Quantidade total do açúcar presente no produto:
Néctar de pêsego	200mL	11g	22g

Apêndice 7 – Sessão 3: Elaboração de um livro com receitas de lanches saudáveis e confeção de um lanche

Até ao momento, as crianças compreendem que existem muitos açúcares escondidos nos produtos ingeridos, até mesmo naqueles que indicam ser magros ou “lights”. Dessa forma, surgiu a questão: *Se fosses tu o responsável pelo teu lanche, o que escolhias trazer para a escola, tendo em conta o que aprendeste até aqui?*

Propósito da atividade:		
<ul style="list-style-type: none">• Compreender a necessidade de dosear o açúcar adicionado nos produtos.• Educar para a preservação do ambiente, reduzindo o impacto ambiental;• Educar para a confecção dos lanches em casa, envolvendo a criança na escolha e na sua participação.		
Duração da sessão: 6 horas		
Recursos		Espaço
Materiais para criação do livro de receitas:	Humanos	Sala de aula
Computador com acesso à Internet	24 crianças 2 professoras	
Livros de receitas;		
Materiais para confecção de receita:		
1 Saqueta de gelatina 0% de açúcar de sabor a mirtilos;		
1 Saqueta de Gelatina Neutra;		
200 mL Água;		
Forma de silicone		
Frigorífico		
Descrição das atividades:		
<ol style="list-style-type: none">1. Na semana anterior ao desenvolvimento da sessão, foi proposto às crianças que trouxessem uma sugestão de receita para um lanche, tendo em atenção as recomendações da Roda dos Alimentos e as quantidades de açúcar que estariam presentes.2. No dia, a professora estagiária pediu a cada criança que apresentasse a sua receita saudável à turma e explicasse o porquê de a ter selecionado.3. Depois de todos apresentarem as suas sugestões, em grande grupo discutimos quais as receitas apropriadas ao dia a dia e selecionámos as que estavam em conformidade com as recomendações para uma alimentação saudável.4. Juntámos todas as receitas e em grupo de turma criámos o livro: “<i>Receitas de lanches saudáveis e apetitosos do 3.º C</i>”, tendo por base as receitas		

trazidas de casa das crianças (presente no Apêndice 8-Livros de Receitas criado pelos/as alunos/as)

5. Enquanto estávamos a selecionar as receitas, houve uma criança que demonstrou interesse em trazer no dia seguinte o alimento confeccionado a partir da sua sugestão de receita. Entrei em contacto com a Encarregada de Educação e, ao final do dia e com grande ânimo e satisfação, prontamente ficou de trazer o pão de banana a ser confeccionado por ela e pela aluna para que todos/as os/as meninos e meninas pudessem experimentar.
6. No dia seguinte, a aluna, tal como combinado, trouxe o pão de banana e todos tiveram a oportunidade de proceder à sua degustação no intervalo da manhã.
7. Depois deste momento, as crianças retornam à sala de aula e em grande grupo confeccionámos gomas saudáveis (presente no Apêndice N° 9- receita das gomas saudáveis).



Figura 16- Preparação da Receita das Gomas Saudáveis [Fonte Própria]

Exploração da atividade

Após a confeção do lanche, procedeu-se ao diálogo em grande grupo, onde foram exploradas as seguintes questões:

- *Qual a importância de fazer escolhas saudáveis para a nossa saúde?*
- *Será que o alimento processado tem tanto açúcar como um que possamos fazer em casa?*
- *Qual a importância de selecionar produtos menos processados?*

Verificámos que...

Muitas crianças trouxeram propostas de receitas, tendo em conta as suas preferências, os seus hábitos alimentares e por as considerarem saudáveis. A conversa em grande grupo acerca das escolhas das receitas permitiu-lhes refletir e, a maioria compreendeu que, apesar de não ser saudável, pode ser ingerida em casos pontuais, como é o caso dos dias de festa.

Percecioniei uma grande euforia aquando da confeção das gomas saudáveis, pois grande parte das crianças tinha por hábito trazer gomas para escola, por isso, considerei importante acrescentar esta receita ao livro feito por elas.

Aprendemos que...

O açúcar está presente na nossa alimentação e não devemos erradicá-lo do nosso quotidiano, mas devemos procurar minimizar o seu consumo diário. Apesar deste ser o responsável pela nossa energia vital, compreendemos que, quando consumido em excesso, torna-se prejudicial à saúde dos/as consumidores/as.

Apêndice 8 – Livro de receitas criado pelos/as alunos/as

2017/2018



Receitas

de lanches

saudáveis e

apetitosos do 3°C

Este livro resultou da recolha das pesquisas efetuadas pelos/as alunos/as, tendo em conta o relatório final da professora estagiária/investigadora Daniela Bandeira, no âmbito do relatório final.

Espetadas de fruta com iogurte

Ingredientes: 4 espetos

Q.b. Mel

1 Iogurte natural

1 Manga

1 Kiwi

8 Morangos

Preparação: Misture o iogurte com o mel, envolva bem e reserve.

Lave bem e descasque os frutos.

Corte-os em cubos iguais, exceto os morangos.

Disponha no espeto e sirva acompanhado de iogurte com mel.



Bolo de Banana

Ingredientes: 2 bananas bem maduras

1 Xicara de uvas passas

2 ovos

¼ de xícara de óleo

1 xícara de aveia

1 colher de sobremesa de fermento em pó

Preparação: Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento por último. Caso tenha dificuldade em bater, coloque um pouquinho de água.

Coloque em uma forma pequena e untada. Deixe assar por 30 minutos.



Muffins de maçã e mirtilo

Ingredientes: 80g de Farinha de trigo-sarraceno

- 1 Colher de sopa de sementes de linhaça moidas
- 2 Maçãs grandes
- 100g de mirtilos
- 1 Iogurte sólido natural magro
- 1 Ovo
- 2 Colheres de sopa de canela

Preparação: Numa tigela, bata com varas de arame o ovo e o iogurte, até obter um creme homogêneo.

Peneire a farinha de trigo-sarraceno para outra tigela. Acrescente a linhaça moída, o fermento e metade da canela. Misture todos os ingredientes. Acrescente gradualmente ao creme de ovo e iogurte e misture bem, até ficar sem grumos.

Lave os mirtilos e uma das maçãs. Reserve os mirtilos e rale a maçã, sem lhe retirar a casca. Acrescente, de seguida a fruta, ao preparado anterior e envolva todos os ingredientes. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Rale a outra maçã e reserve.

Prepare um tabuleiro refratário com formas individuais adequadas para a confeção de *muffins*, de papel ou antiaderentes. Recheie-as da seguinte forma. Coloque um pouco da massa preparada, sobreponha alguns mirtilos, adicione novamente um pouco da massa e finalize com alguns mirtilos, maçã ralada e uma pitada da restante canela. Repita o procedimento para as outras formas, até finalizar a massa.

Leve os *muffins* ao forno durante cerca de 30 minutos. Após o tempo de cozedura, retire do forno, deixe arrefecer e desenforme. Sirva os *muffins* frios.



Pizza de fruta

Ingredientes:

- 1 Base de pizza
- 4 Maças
- 2 Pêssegos com casca
- 1 Laranja descascada
- 1 Pera descascada
- 1 Kiwi descascado
- Canela

Preparação: Ralam-se as 4 maçãs descascadas e espalha-se o puré por cima da base de pizza depois de ter ido tostar um pouco no forno. Polvilha-se toda a maçã com um pouco de canela. Em seguida corta-se a restante fruta aos gomos e enfeita-se a gosto.

Panquecas de Aveia

Ingredientes:

- 300 mL de leite
- 10 Colheres de aveia em flocos
- 1 Colher de mel
- 1 Ovo

Preparação: Num recipiente alto coloque todos os ingredientes e misture bem com a varinha mágica.

Aquecer bem uma frigideira antiaderente.

Verta muito lentamente, uma pequena quantidade de massa sobre a frigideira.

Deixe cozinhar durante 2 minutos de cada lado.

Sirva com iogurte natural e polvilhe com canela.



Salada de Frutos Vermelhos

Ingredientes:

Mistura de rebentos verdes e alfaces
Frutos vermelhos frescos: arandos, morangos e framboesas
Nozes torradas
Queijo azul ralado
Vinagre Balsâmico

Preparação: Misturar todos os ingredientes e temperar a gosto.



Salada de beterraba, fruta e

nozes

Ingredientes:

Beterraba
Maçã reineta (ou outra)
Laranja
Mioio de nozes
Molhos vinagrete (azeite, vinagre e sal, que podes aromatizar com orégãos secos)

Preparação: Corta em quadrados pequenos a beterraba (cozida), a maçã reineta e a laranja descascada.

Misturar todos os ingredientes.

Adiciona uma mão cheia de mioio de nozes

Servir com molho vinagrete.



Água aromatizada com abacaxi, hortelã e gengibre

Ingredientes:

Gengibre (fresco e descascado)

8 Folhas de hortelã

Casca de um abacaxi

Água

Preparação:

No dia anterior:

Colocar as cascas de abacaxi num tacho e adicionar água;

Deixar levantar fervura e desligar o fogão;

Tapa a panela, deixar arrefecer e coar.

No próprio dia:

Mistura o gengibre cortado às rodelas e as folhas de hortelã numa jarra com 200 ml de água;

Deixar repousar cerca de 30 minutos;

Triturar com varinha mágica ou bimby;

Colocar numa jarra o “chá” de abacaxi e adicionar o preparado de hortelã e gengibre coado/ filtrado;

Servir fresco;

Decorar com ananás e hortelã.

Apêndice 9 – Receita das gomas saudáveis

Ingredientes:

1 Saqueta de gelatina 0% de açúcar de sabor a mirtilos;

1 Saqueta de Gelatina Neutra;

200 mL Água;

Forma de silicone

Frigorífico

Preparação:

Dissolver a saqueta de gelatina em 100 mL de água quente e adicionar a gelatina neutra.

Mexer bem.

De seguida, juntar 100 mL de água fria, voltar a mexer até obter uma mistura homogênea e colocar nas formas de silicone.

Por fim, levar o preparado ao frigorífico durante 2 horas para que solidifique.

Fonte: Receita alterada tendo por base a receita do livro: Guerra ao Açúcar da autora Sónia Marcelo do ano de 2017.

Apêndice 10 – Sessão 4: Sessão de esclarecimento com nutricionista

Até ao momento as crianças compreendem que existem muitos açúcares escondidos nos produtos ingeridos, até mesmo naqueles que indicam ser magros ou "lights". Dessa forma, surgiu a questão: *Se fosses tu o responsável pelo teu lanche, o que escolhias trazer para a escola tendo em conta o que aprendeste até aqui?*

Propósito da atividade:		
<ul style="list-style-type: none">Difundir a base de uma alimentação saudável, e mostrar às famílias de que forma se podem fazer escolhas mais acertadas na alimentação das crianças, com a sua colaboração.		
Duração da sessão: 2 horas		
Recursos		Espaço
Materiais para criação do livro de receitas:	Humanos	Sala de aula
Computador;	24 crianças 1 professora	
Projektor;	1 Nutricionista	
Questionário de avaliação	Encarregados de Educação/ Comunidade envolvente	
Descrição das atividades:		
<ol style="list-style-type: none">Esta atividade foi direcionada para as crianças e famílias e foi dinamizada pelo Nutricionista do Hospital Pediátrico de Coimbra.Nesta sessão, foi abordado o tema dos lanches e o quão importante são para o dia a dia da criança. Foram referidas as bases para uma alimentação saudável, a importância de fazer várias refeições no quotidiano das crianças e mostrou-se às famílias quais os critérios que poderão seguir para uma boa seleção na escolha dos produtos para a alimentação dos seus filhos/as e educandos/as.		

3. No final da sessão, os/as encarregados/as de educação e as crianças puderam esclarecer as suas dúvidas com o nutricionista. Para avaliar esta sessão, foi preenchido, pelos/as adultos/as, um questionário de avaliação da sessão e do projeto (presente no apêndice 12- questionário de avaliação do projeto e da sessão com Nutricionista).



Figura 17- Sessão com nutricionista [Fonte Própria]

Verifiquei que...

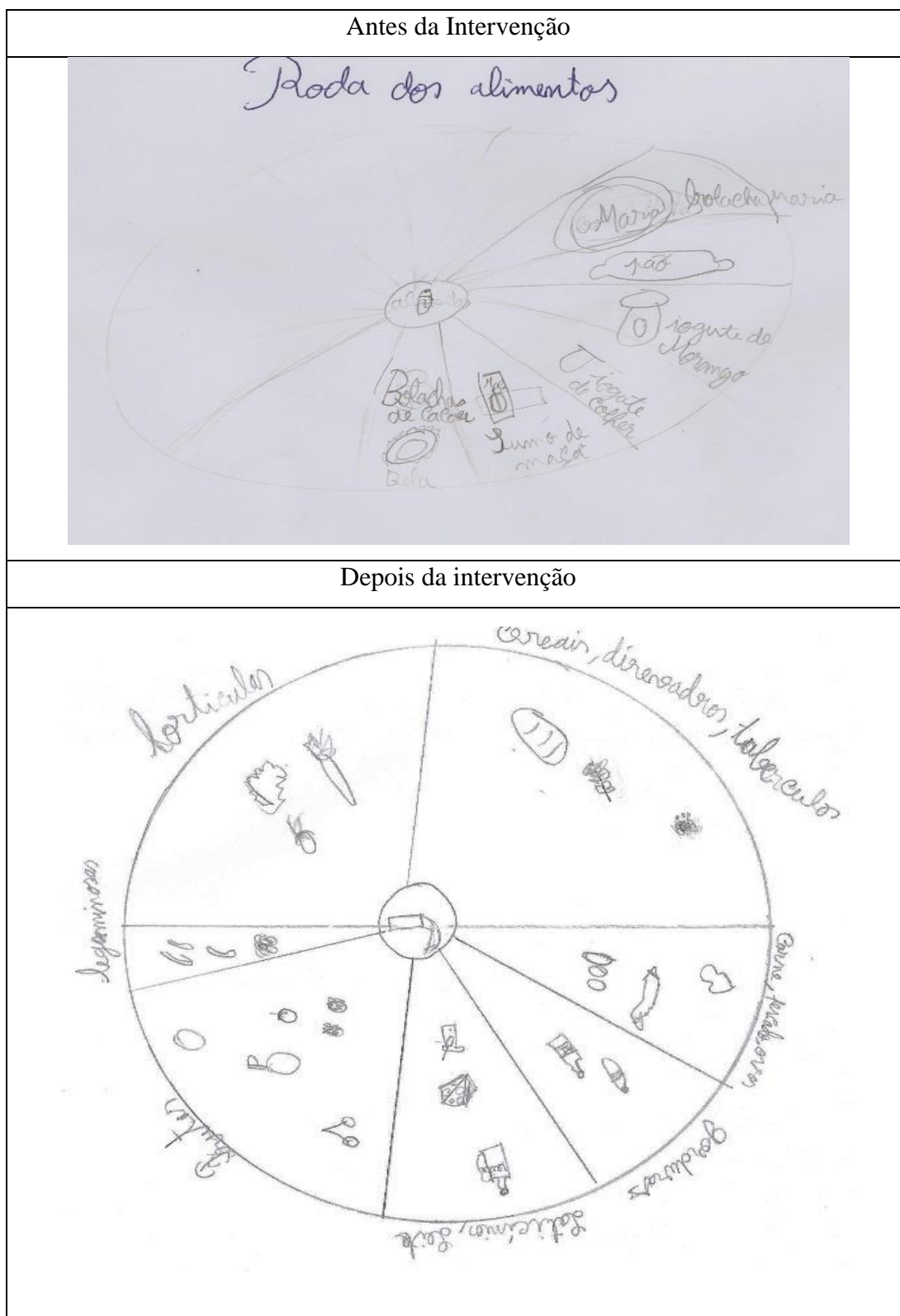
Houve muita adesão por parte das famílias a este encontro e todos mostraram muito interesse em estar presentes.

As crianças, durante o encontro estiveram sempre muito atentas e fizeram muitas questões ao nutricionista. Muitas vezes transformavam as questões em afirmações, mostrando que tinham conhecimentos acerca dos temas abordados na sessão.

Apêndice 11 – Apresentação de dados – desenhos das crianças acerca da Roda dos Alimentos

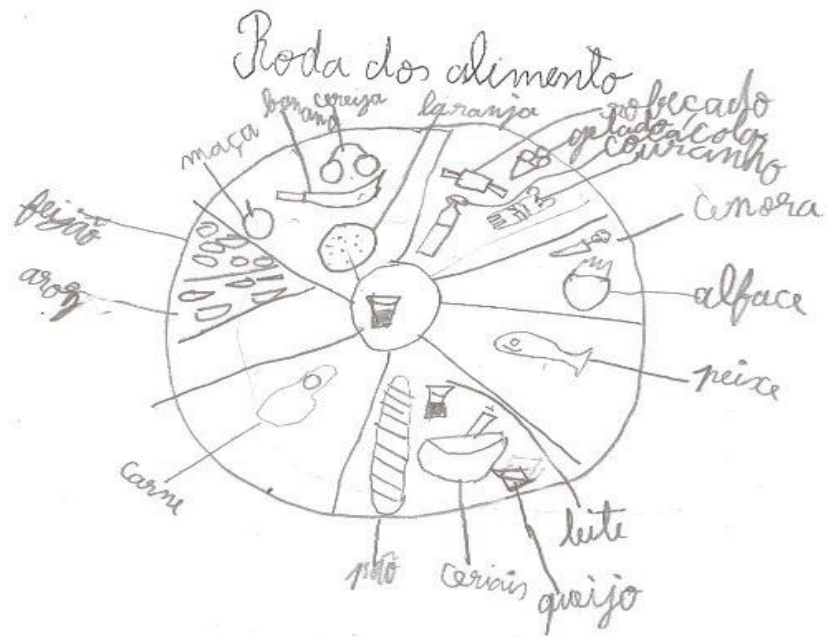
Depois de proceder ao inquérito, através de um desenho acerca da Roda dos Alimentos, recolhi informação que me permitiu diagnosticar os conhecimentos das crianças acerca das conceções tidas até ao momento. Utilizei o mesmo método para proceder à avaliação final do projeto. De seguida, apresento os desenhos recolhidos antes e depois da intervenção.

Identificação da criança: C1M

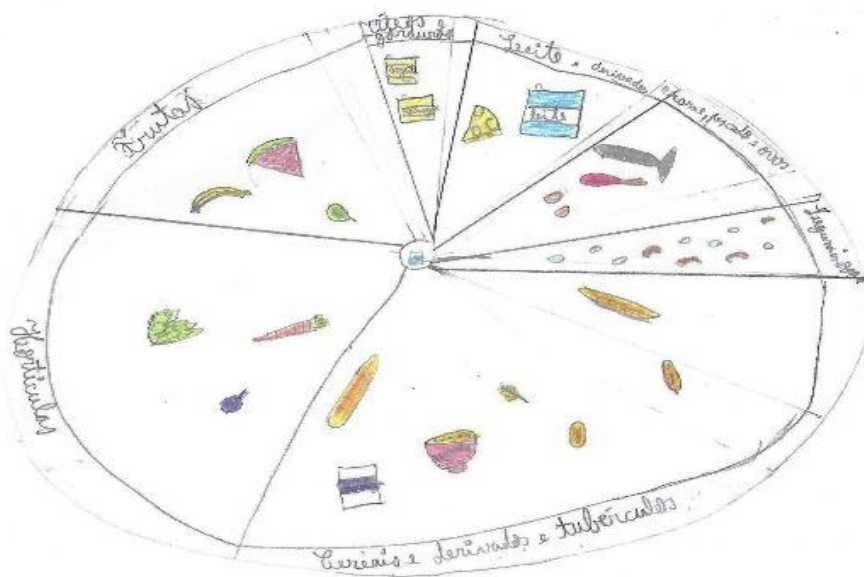


Identificação da criança: C2F

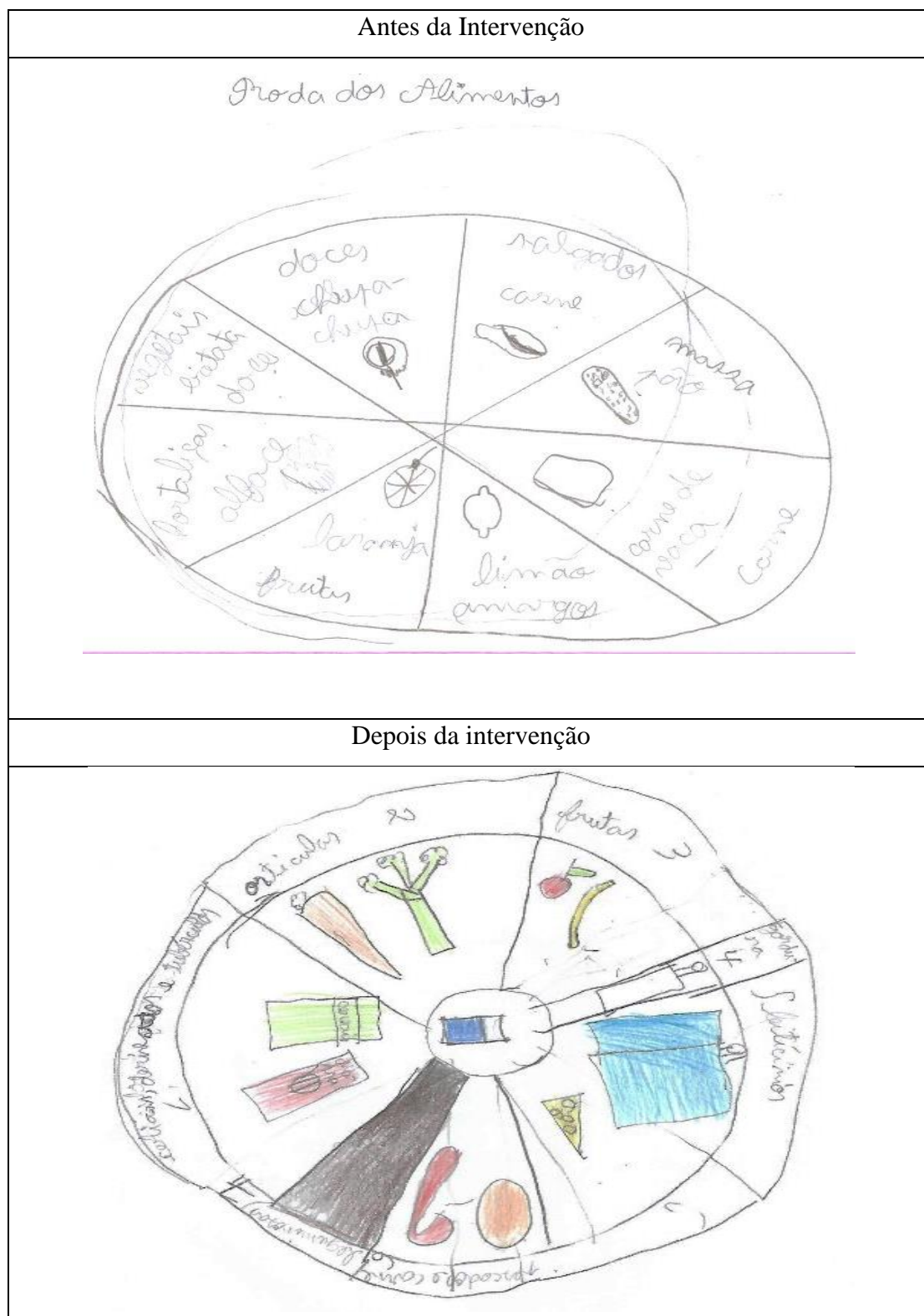
Antes da Intervenção



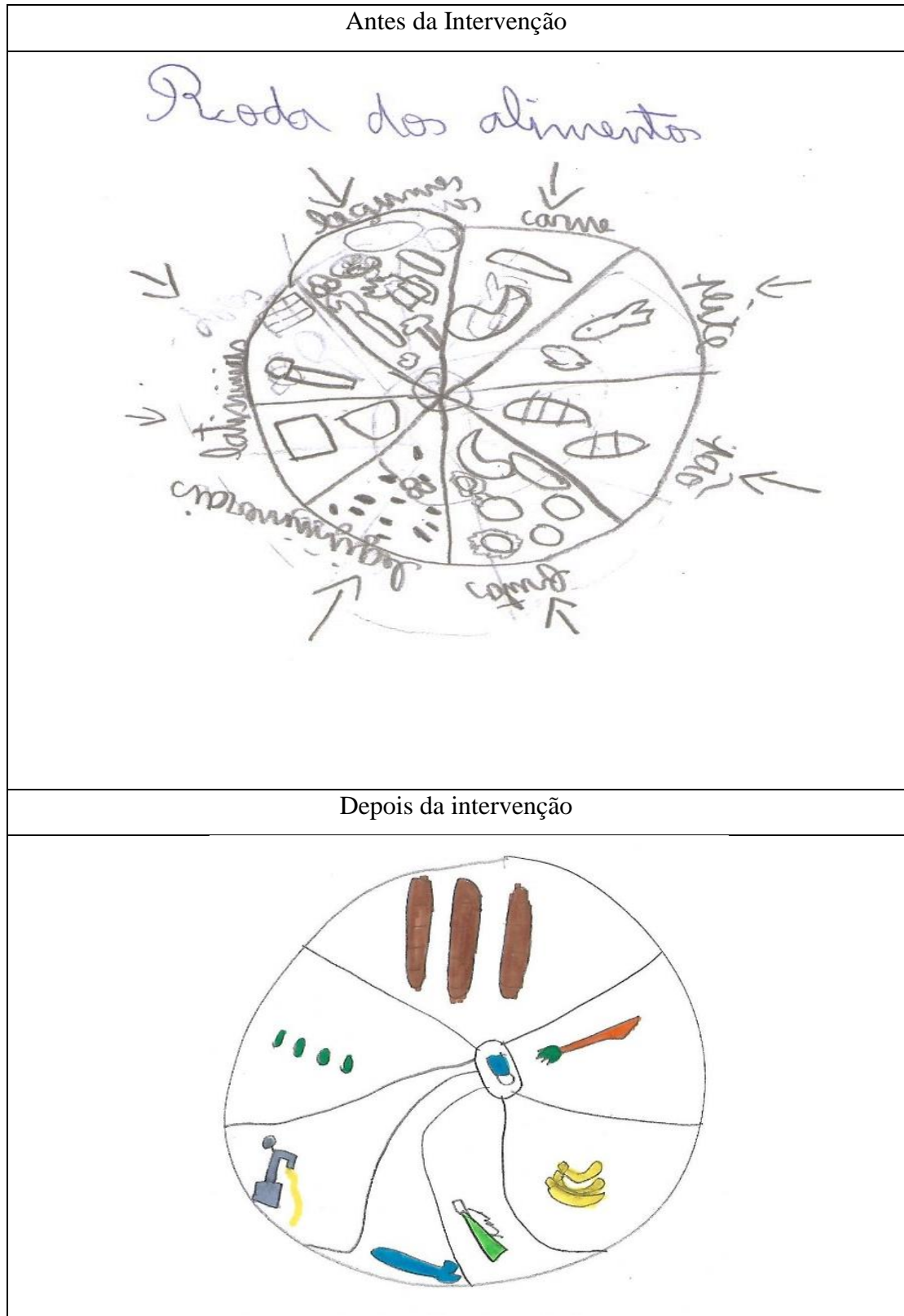
Depois da intervenção



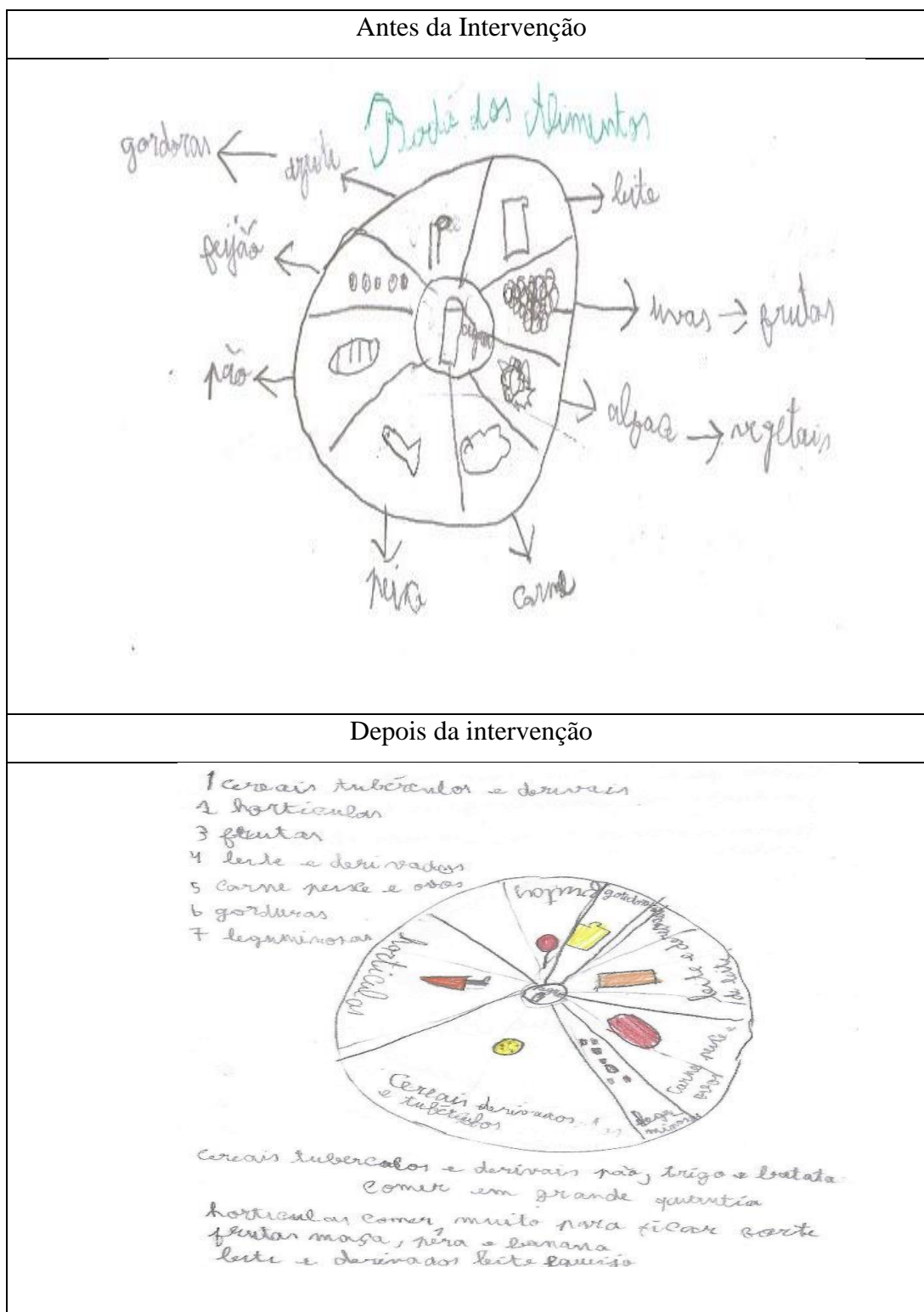
Identificação da criança: C3M



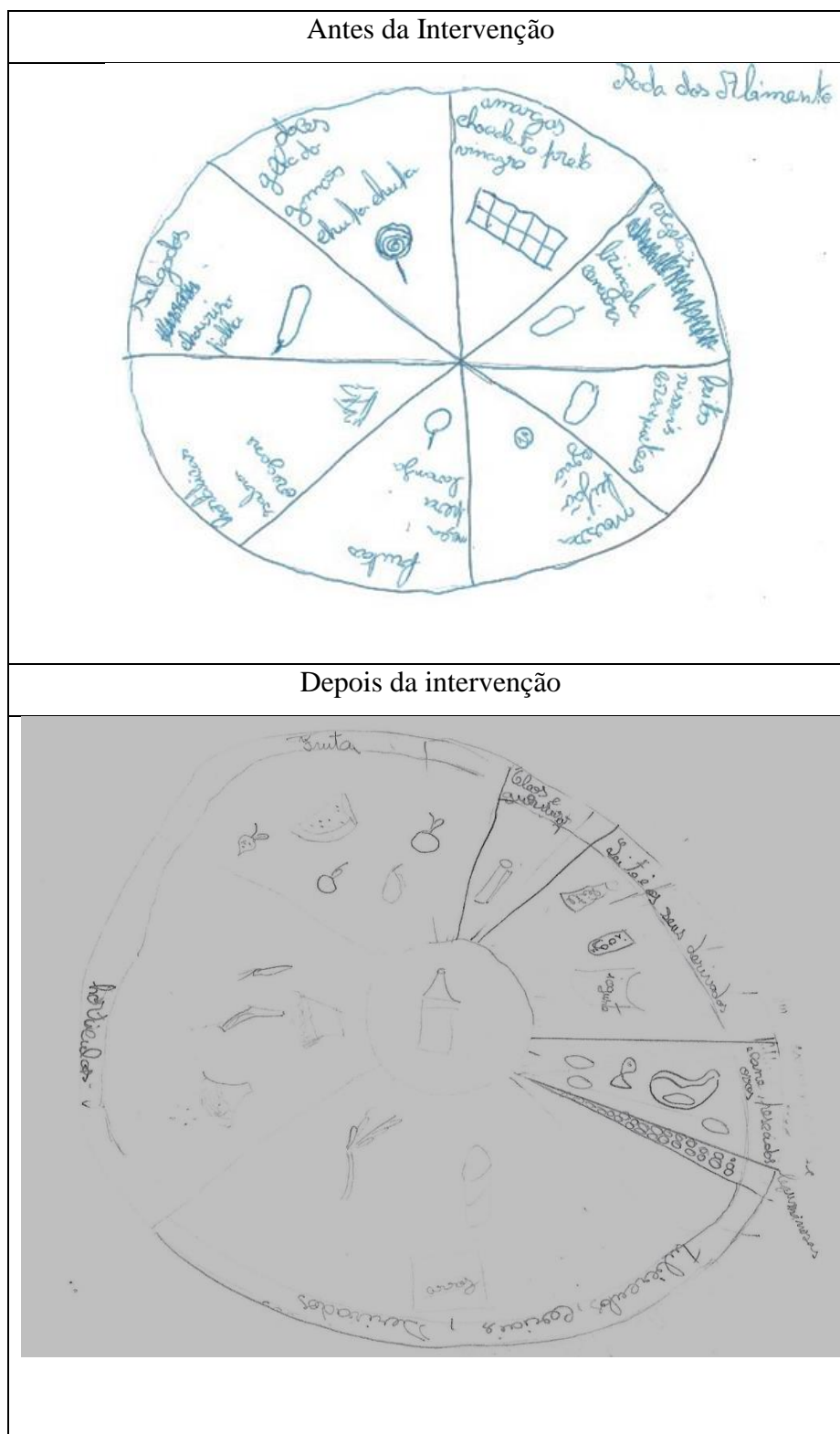
Identificação da criança: C4M



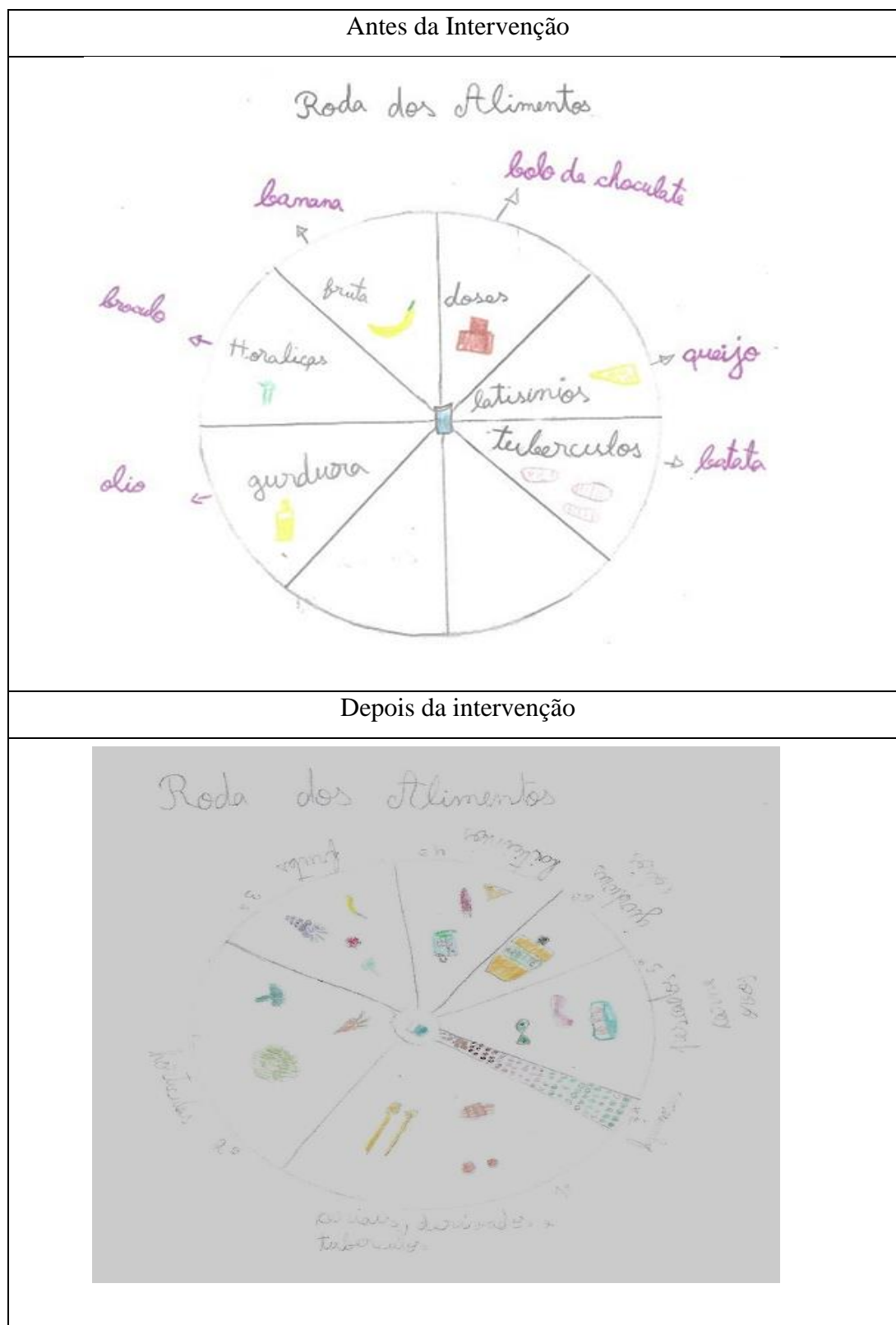
Identificação da criança: C5M



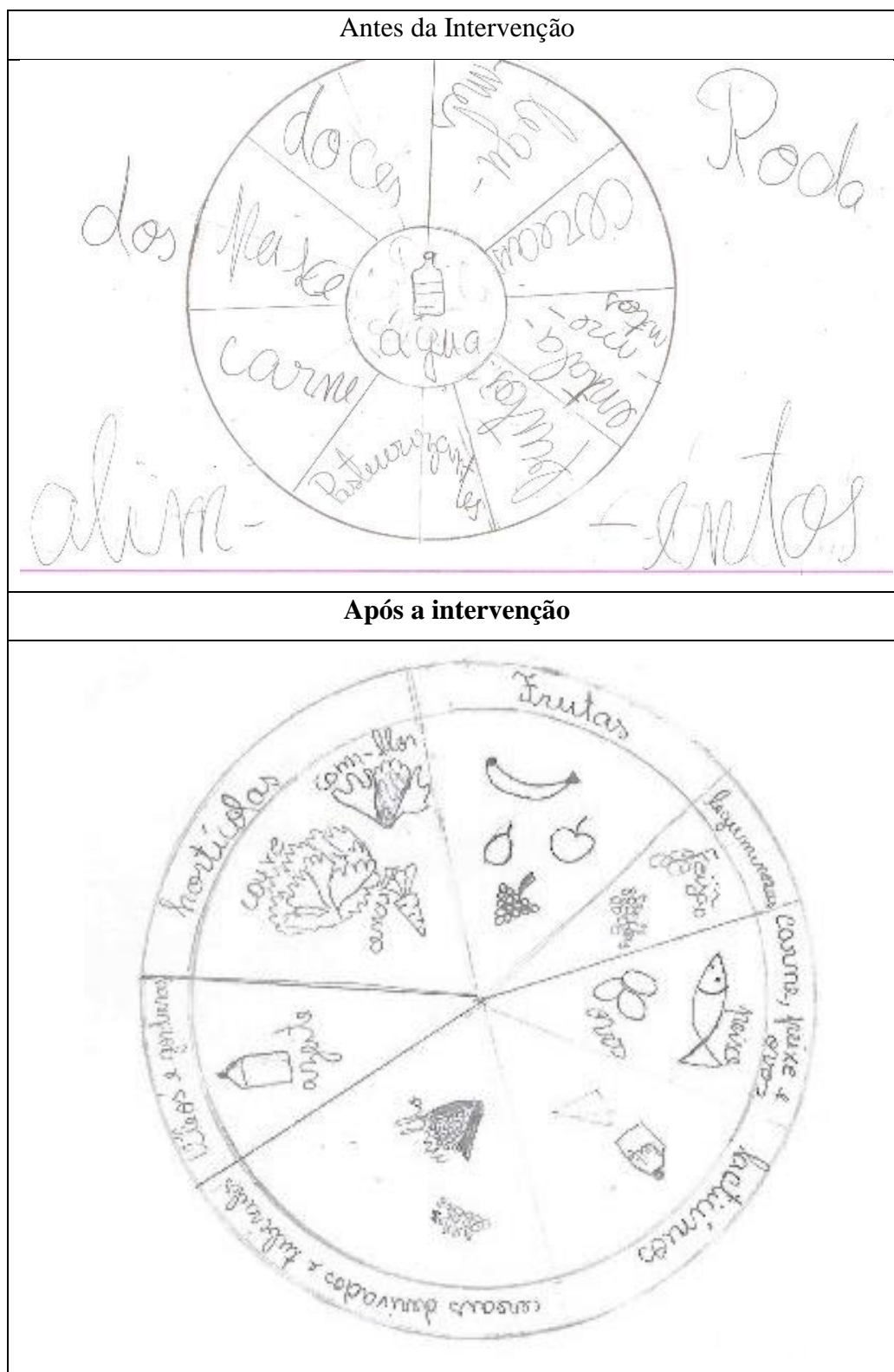
Identificação da criança: C6F



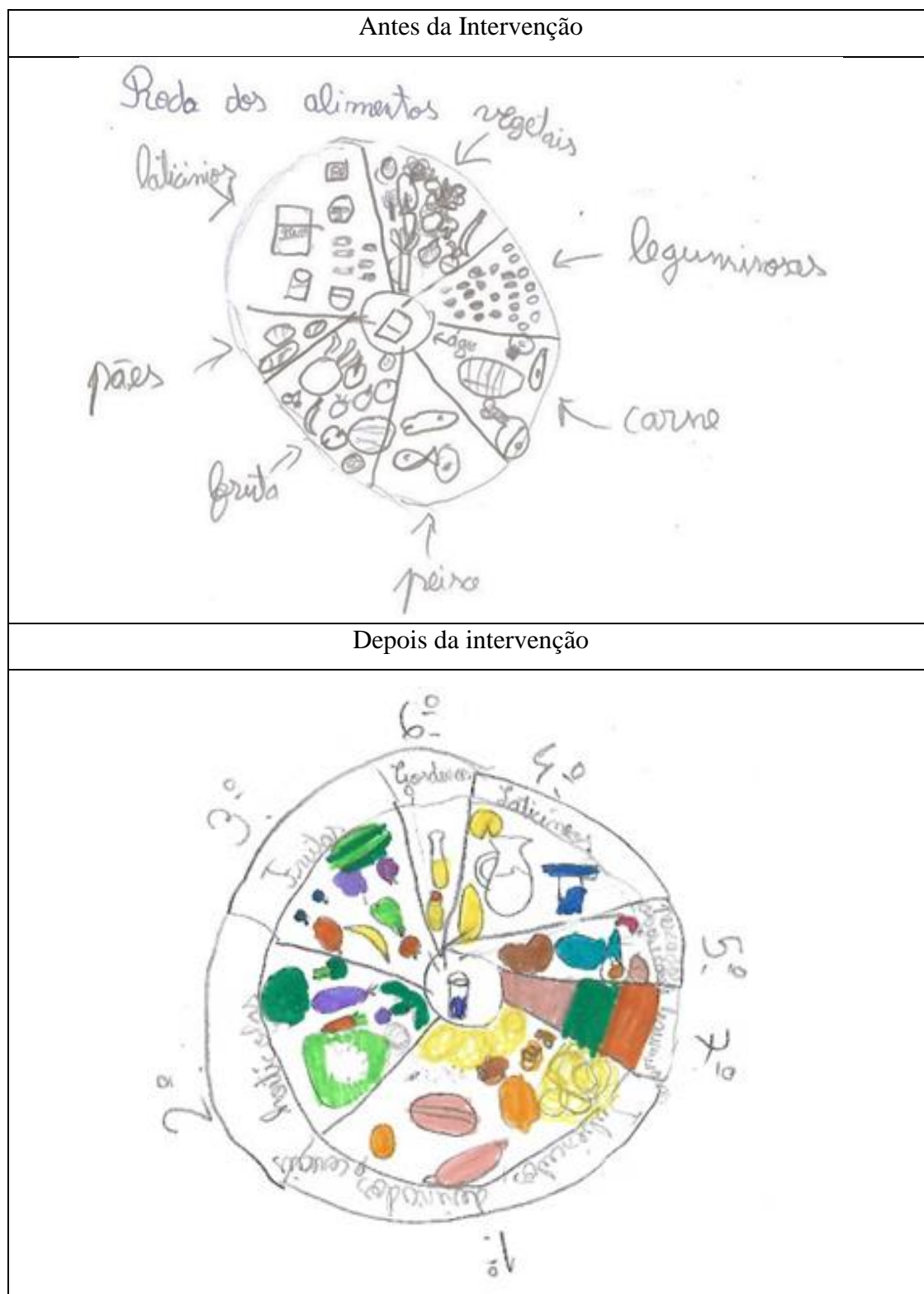
Identificação da criança: C7F



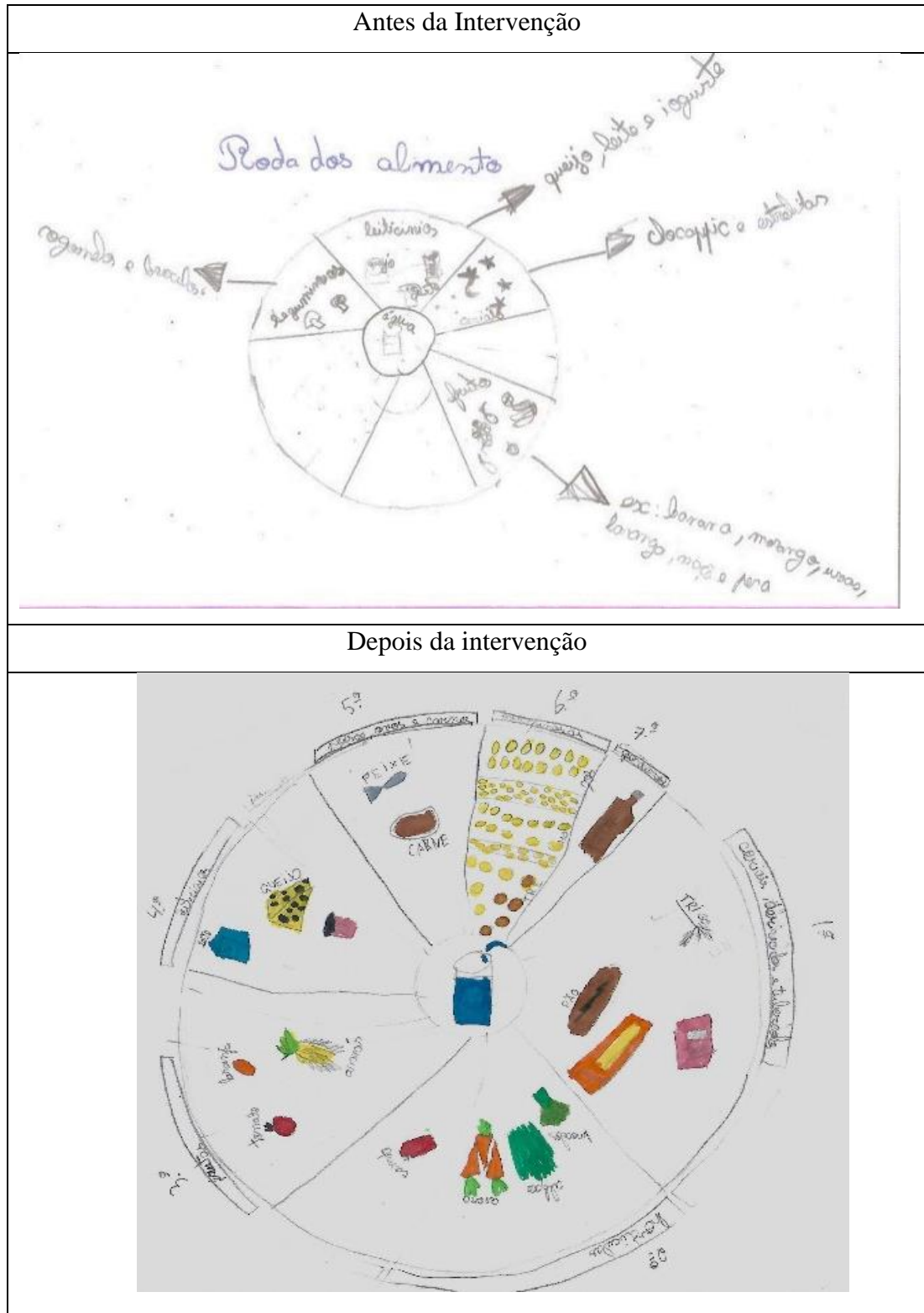
Identificação da criança: C8F





Identificação da criança: C9M



Identificação da criança: C10M

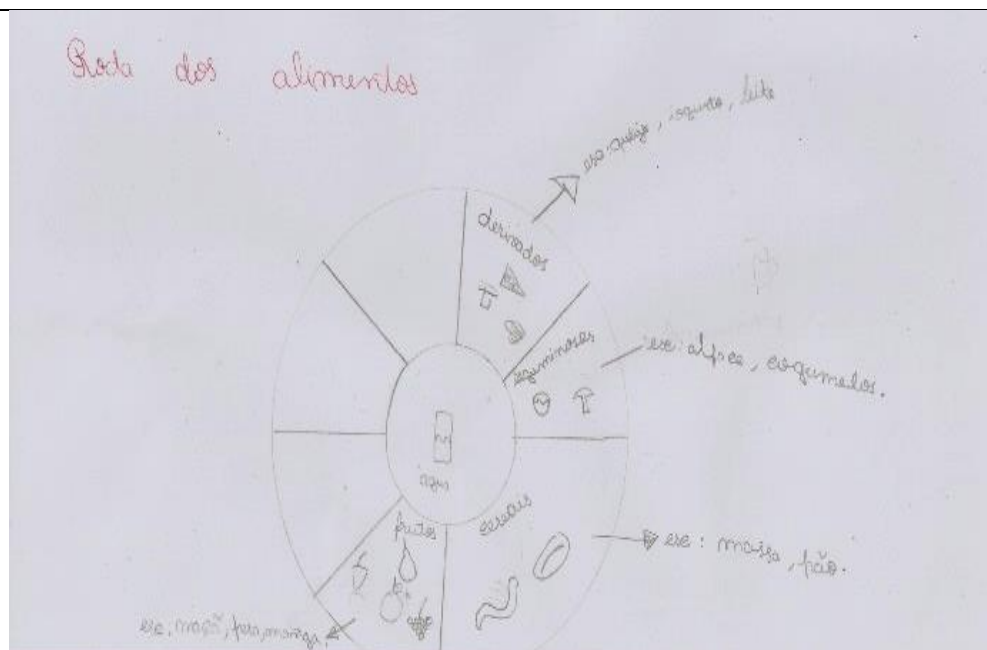


Identificação da criança: C11M

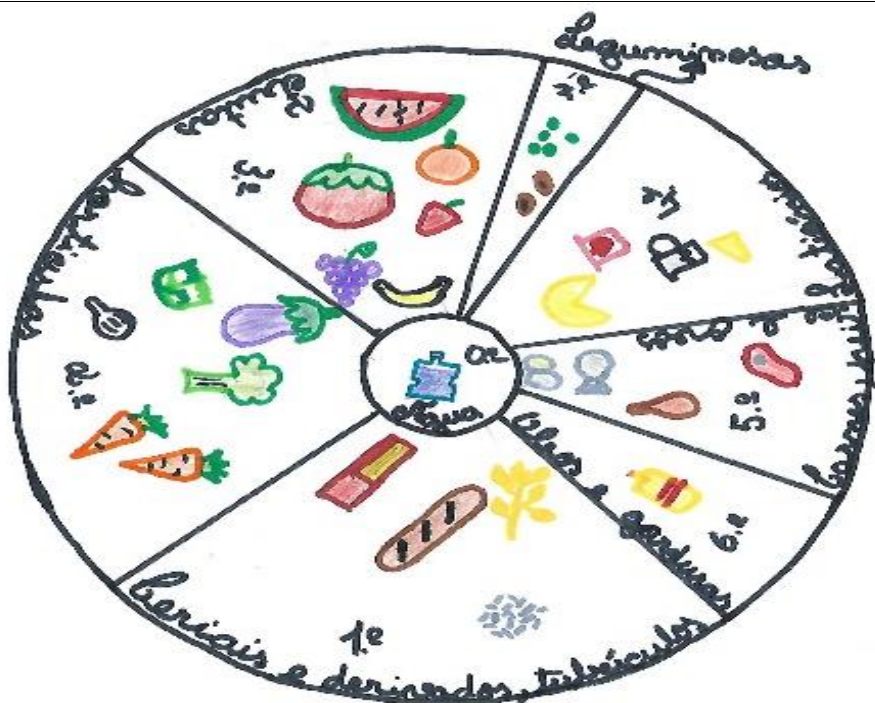
Antes da Intervenção	
	
Depois da intervenção	
	

Identificação da criança: C12F

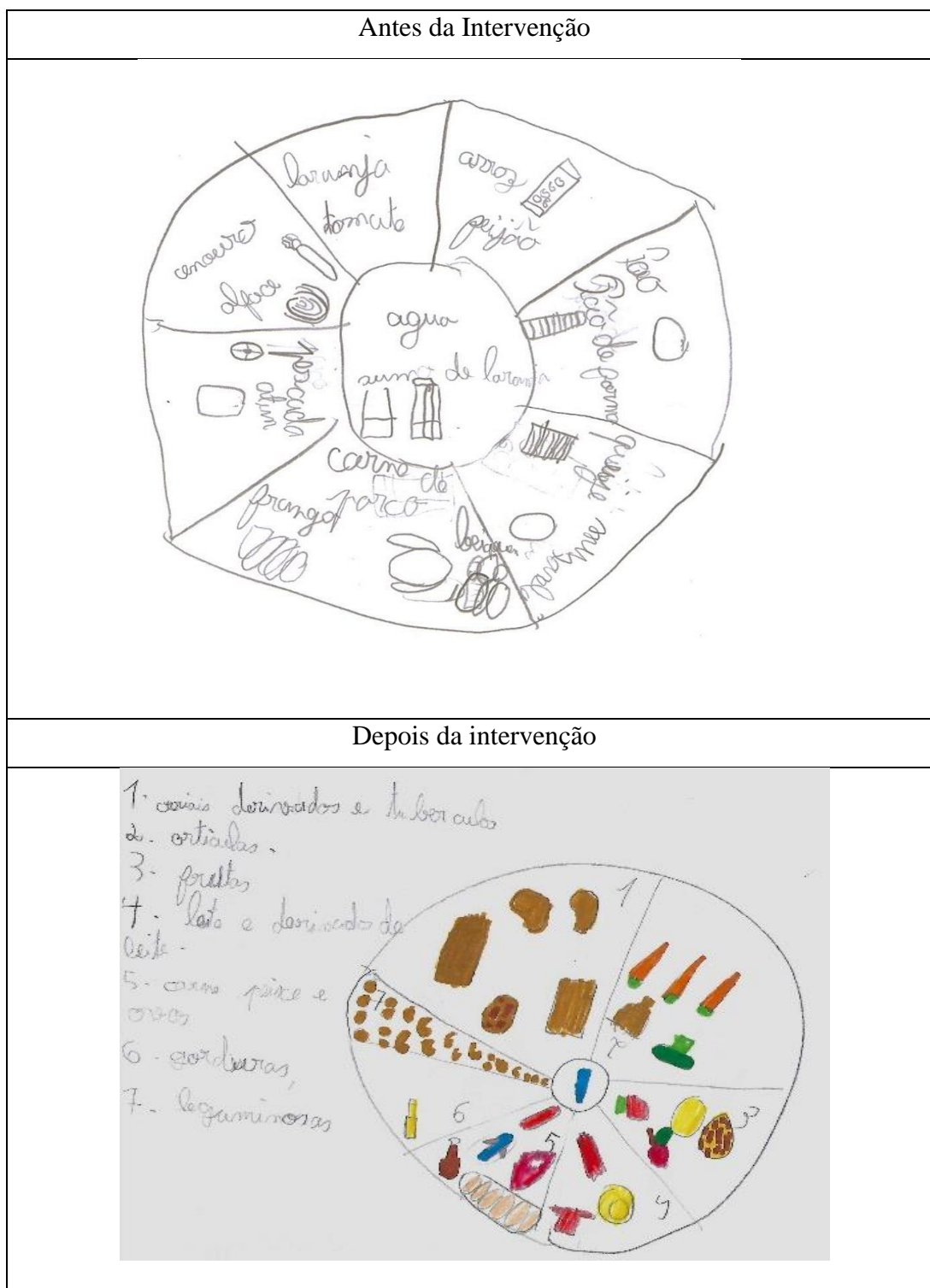
Antes da Intervenção



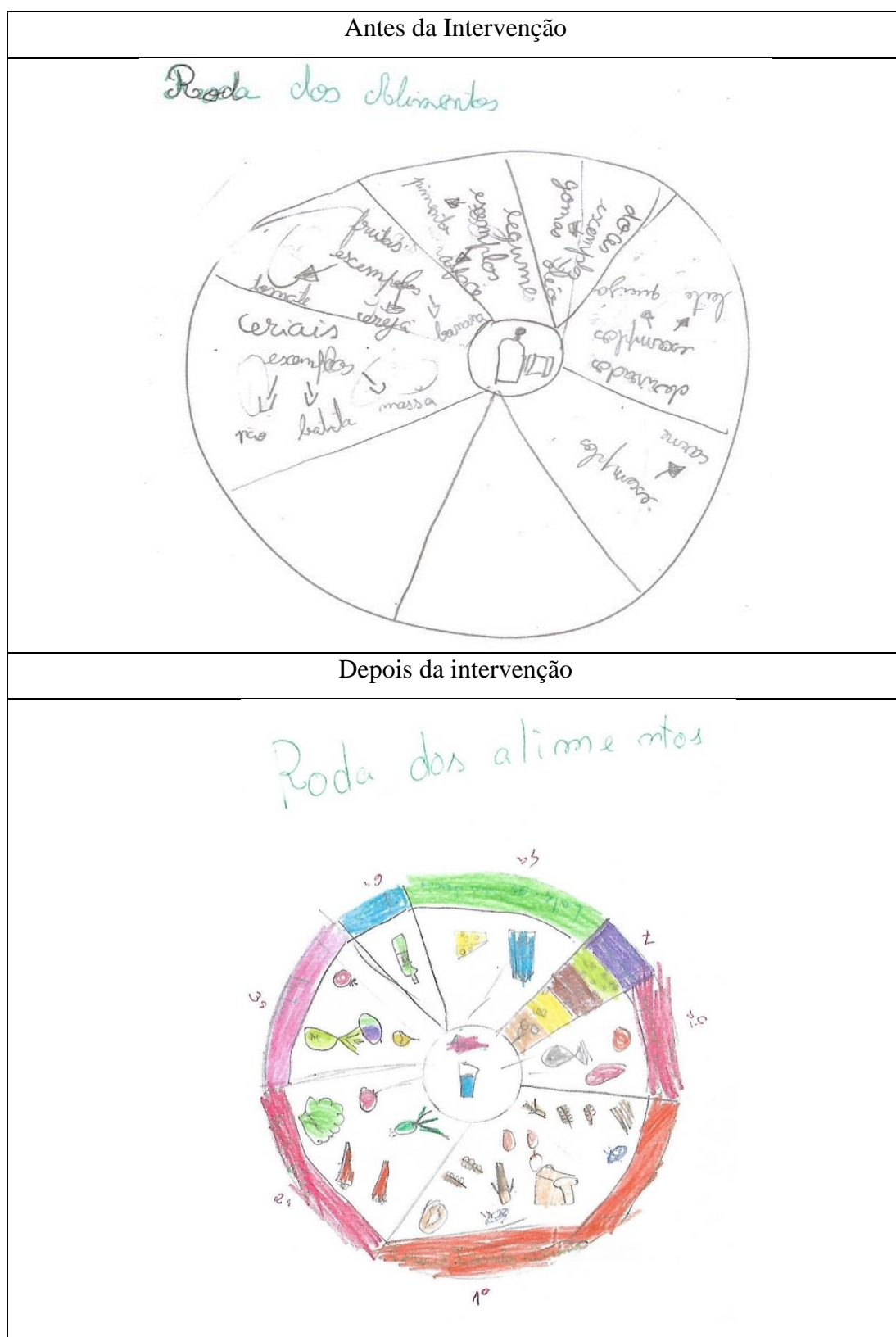
Depois da intervenção



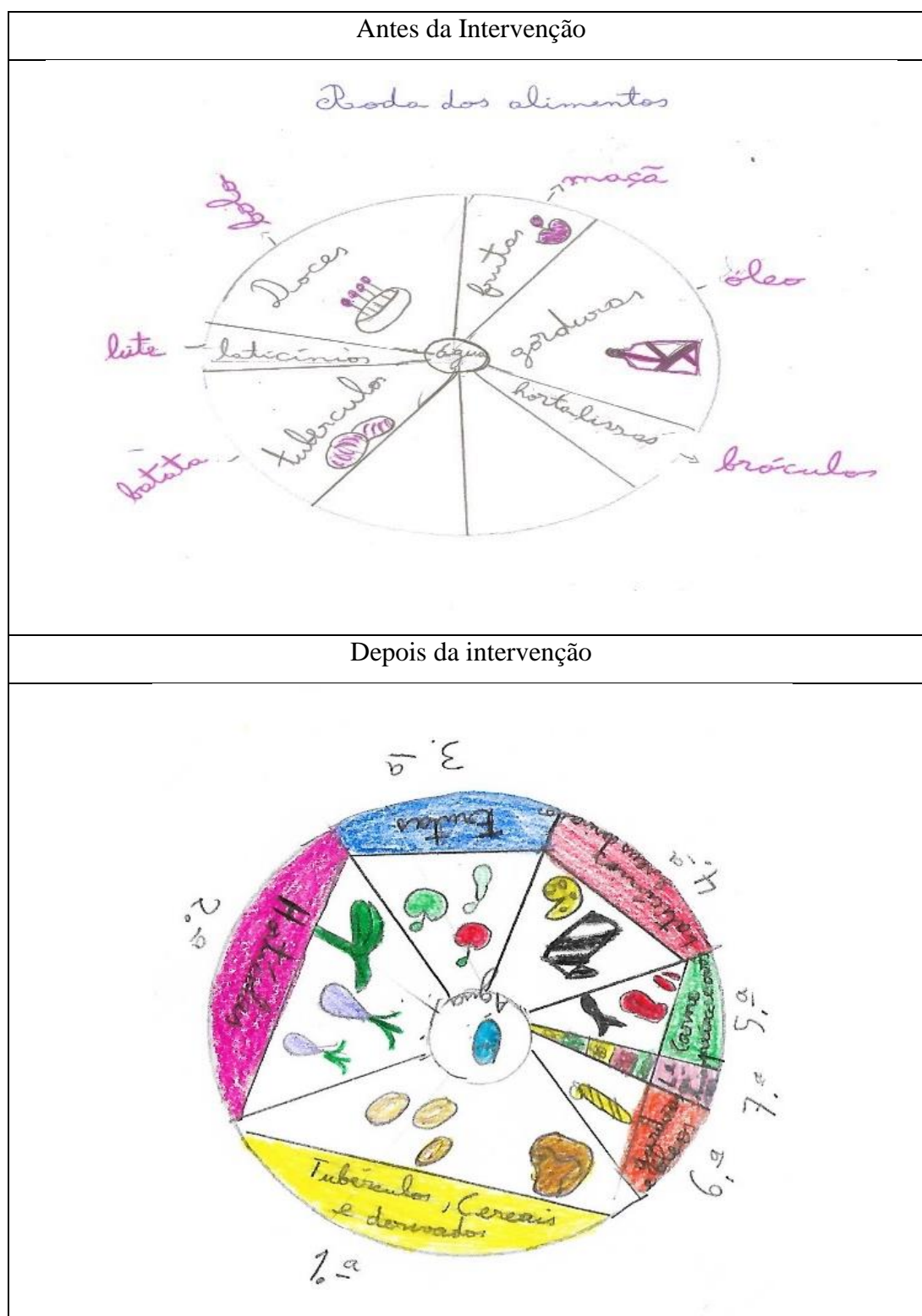
Identificação da criança: C13M



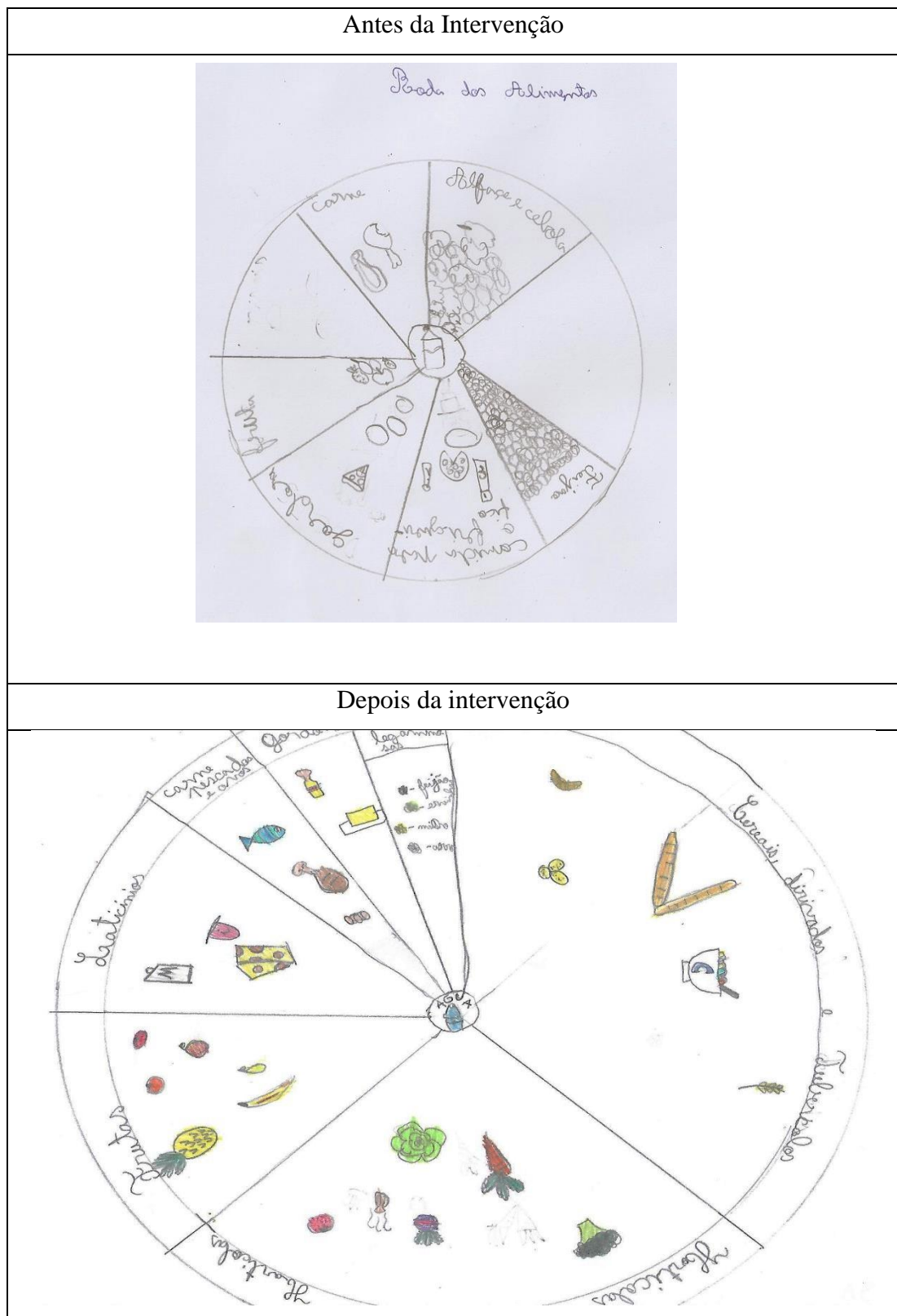
Identificação da criança: C14F



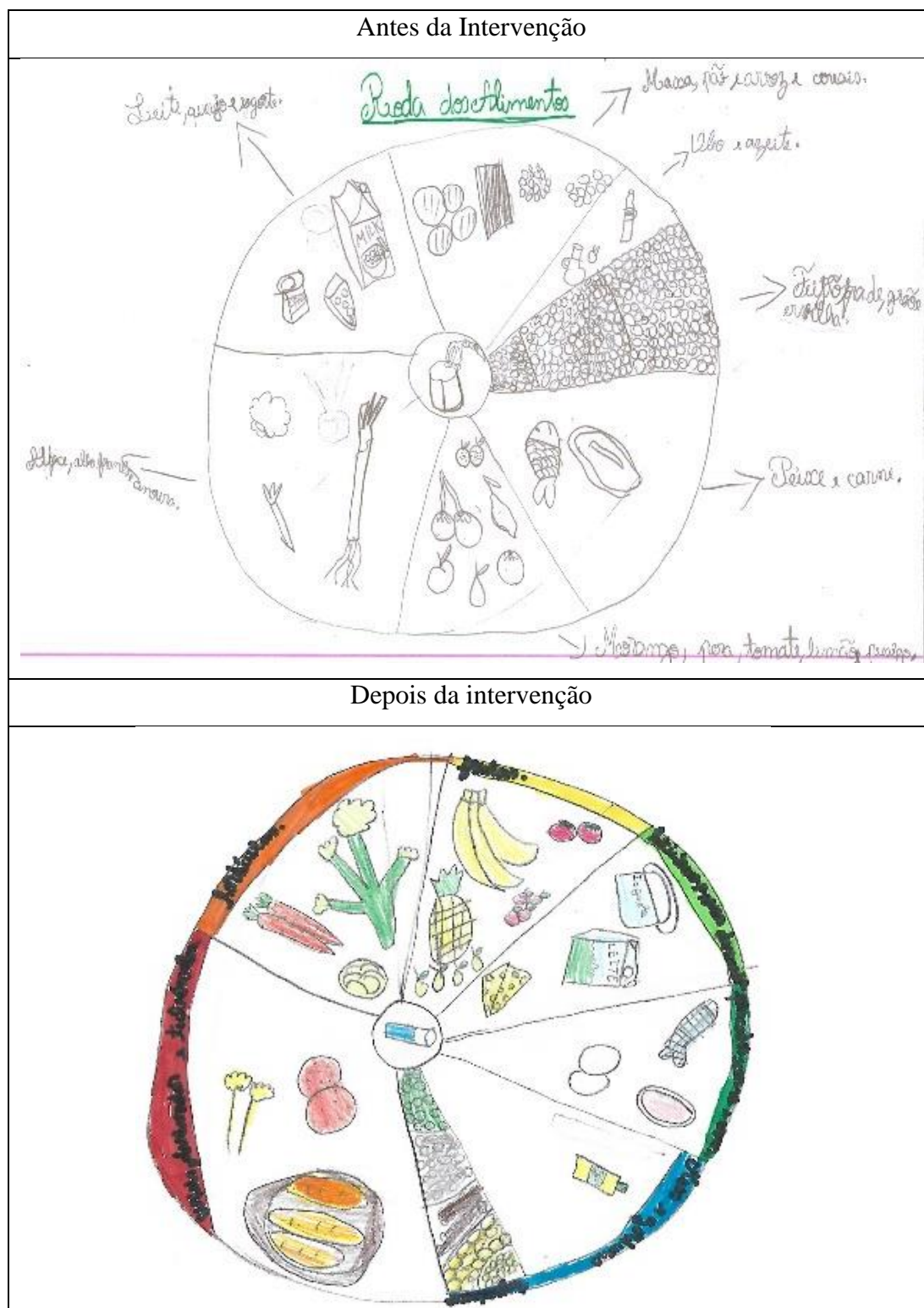
Identificação da criança: C15F



Identificação da criança: C16F

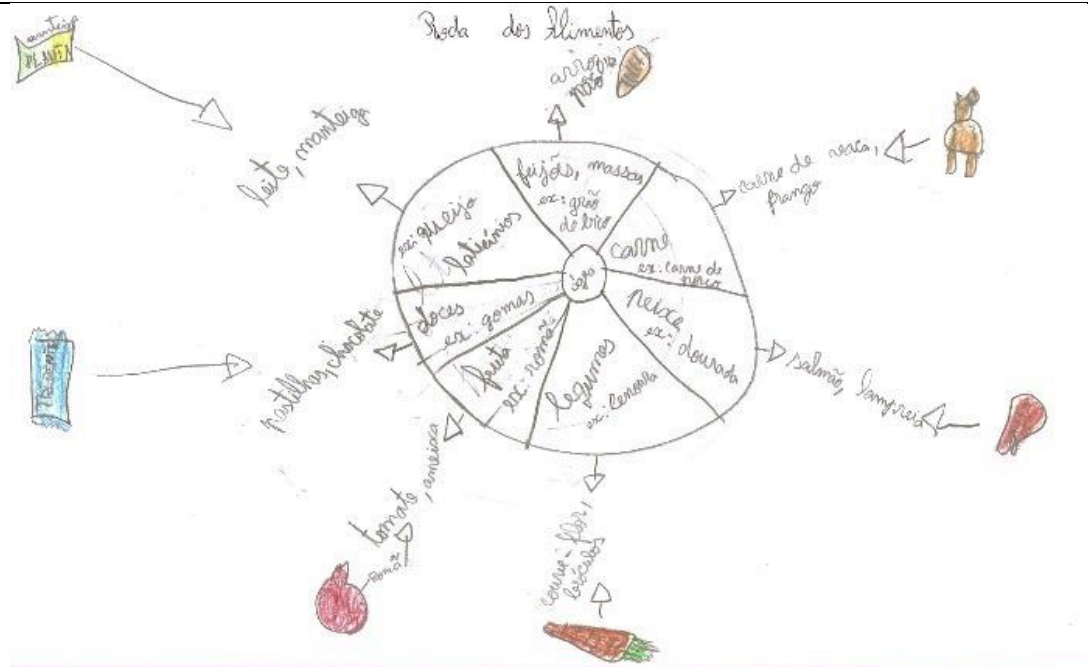


Identificação da criança: C17F

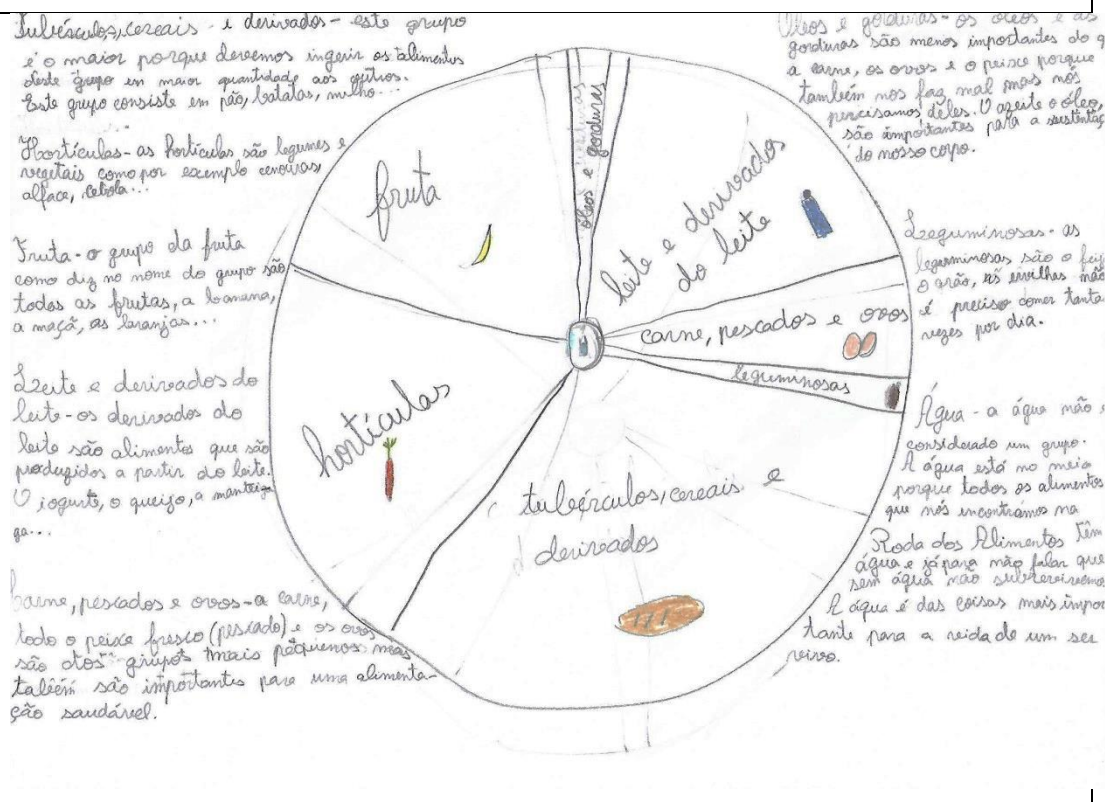


Identificação da criança: C18F

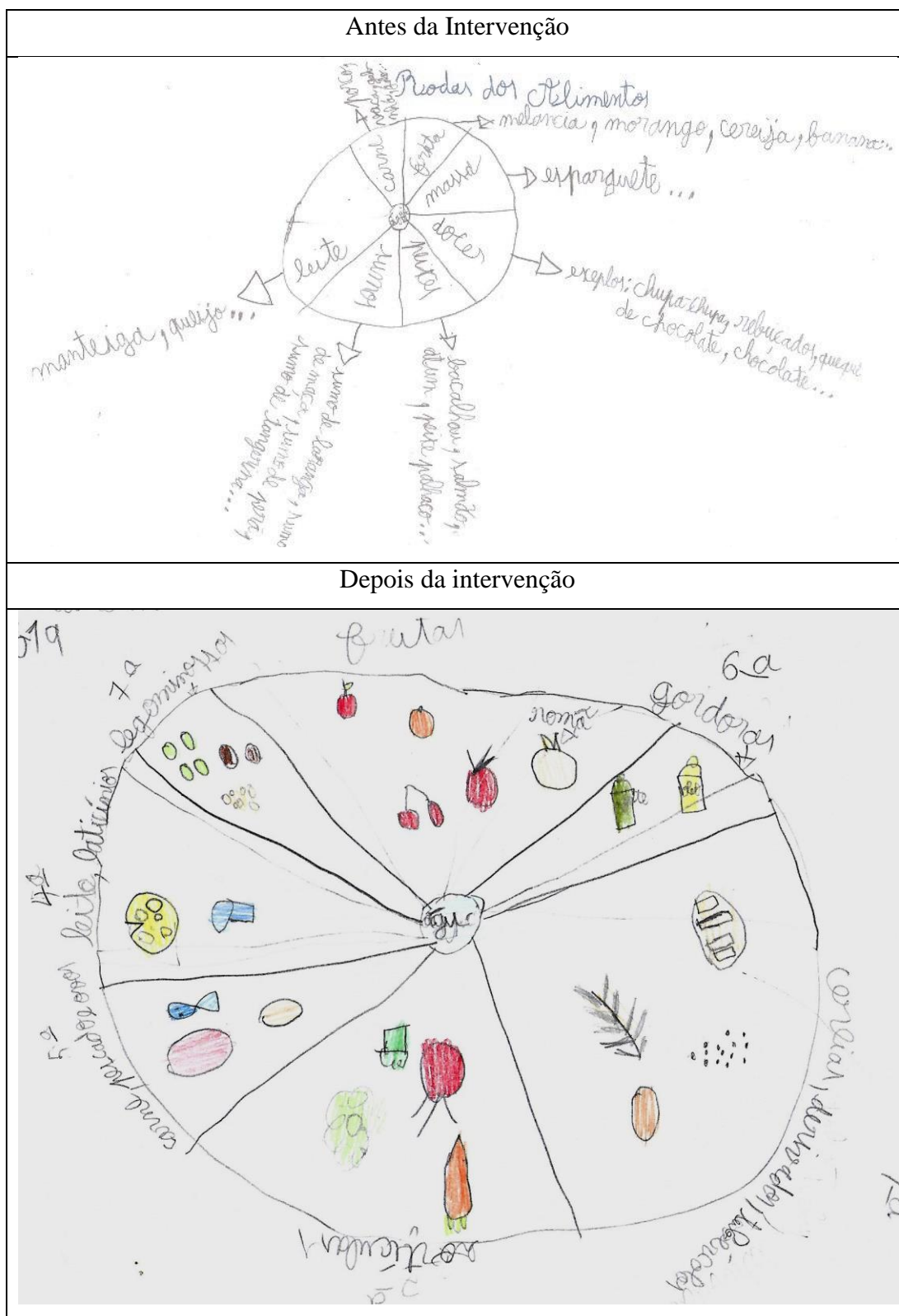
Antes da Intervenção



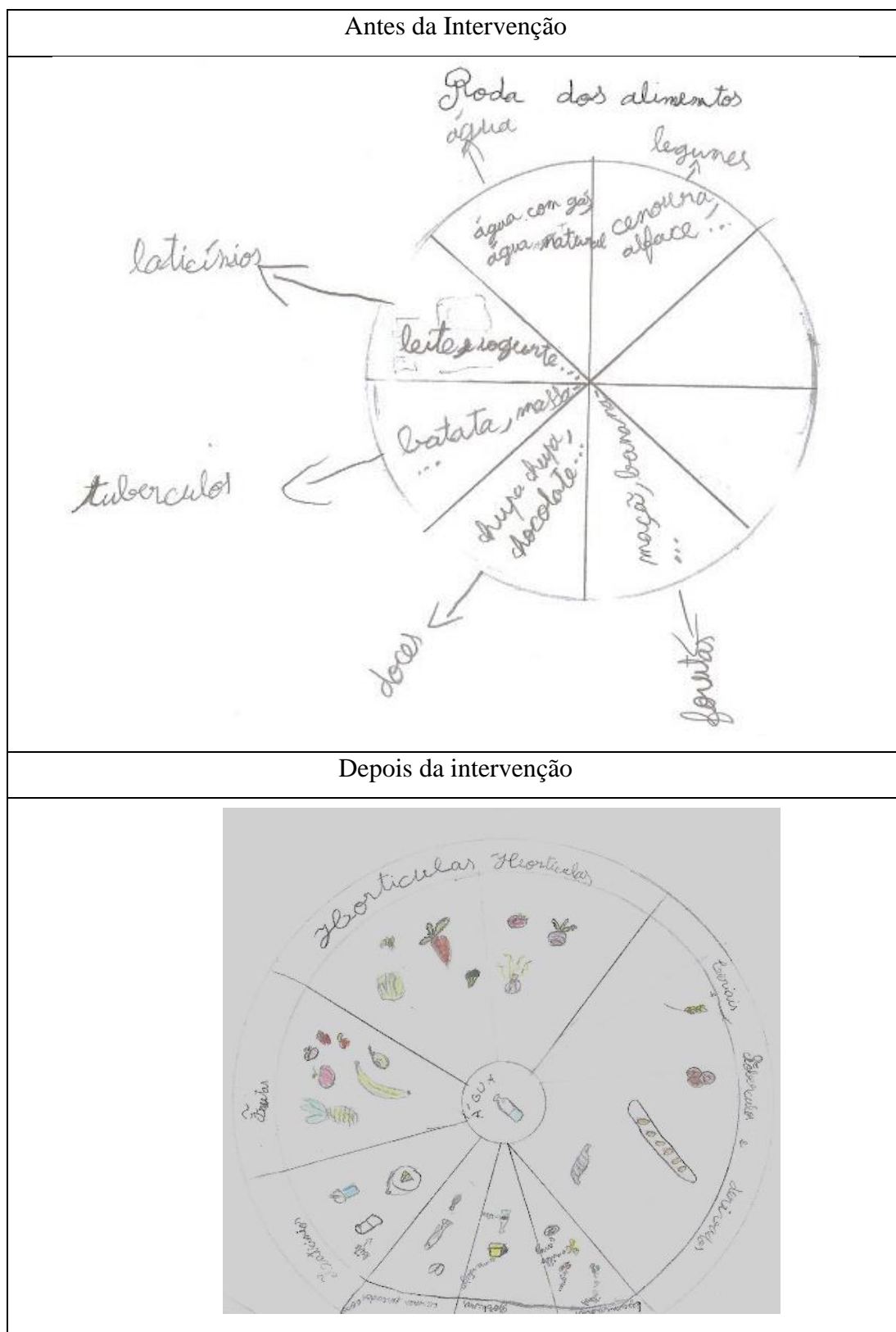
Após a intervenção



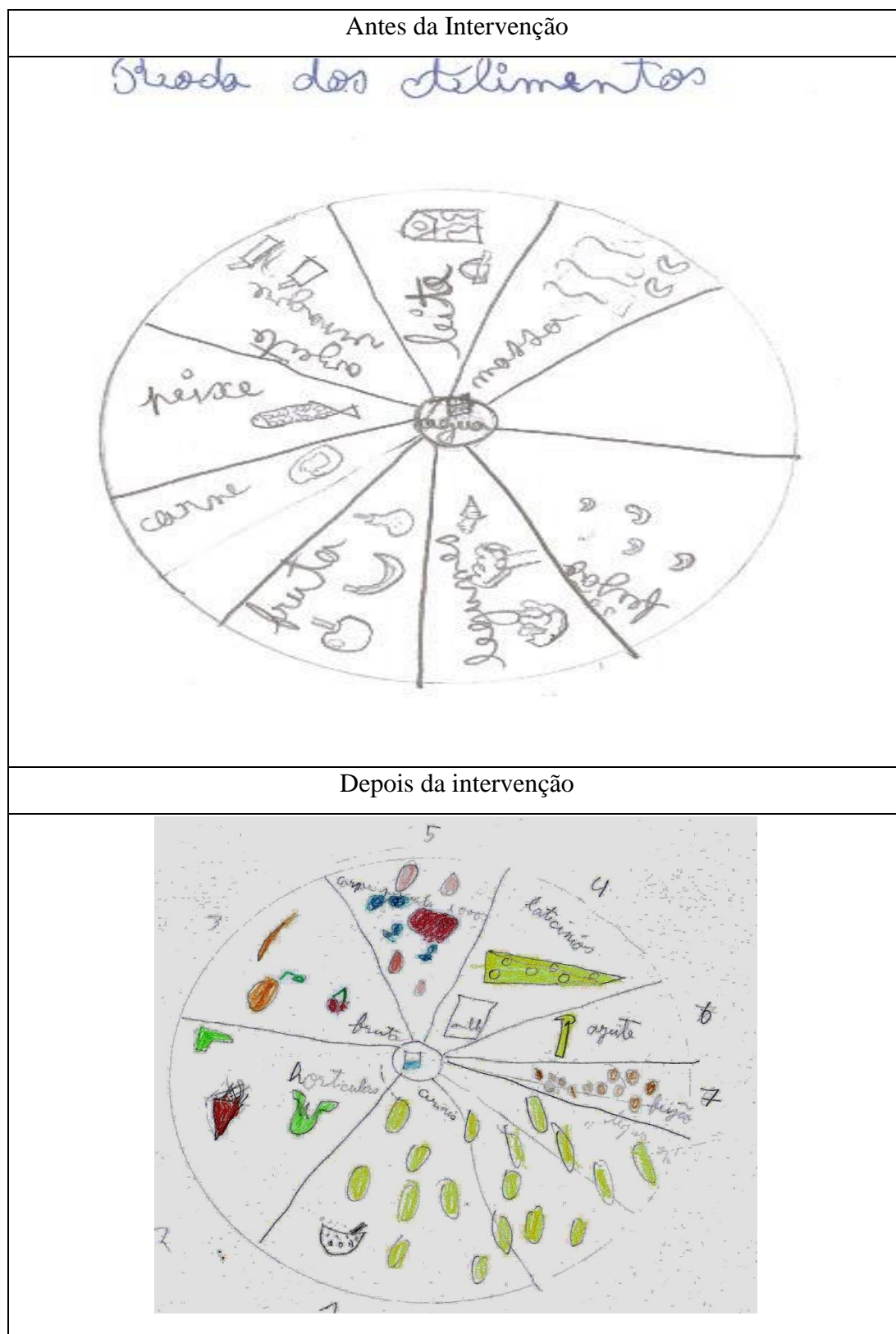
Identificação da criança: C19M



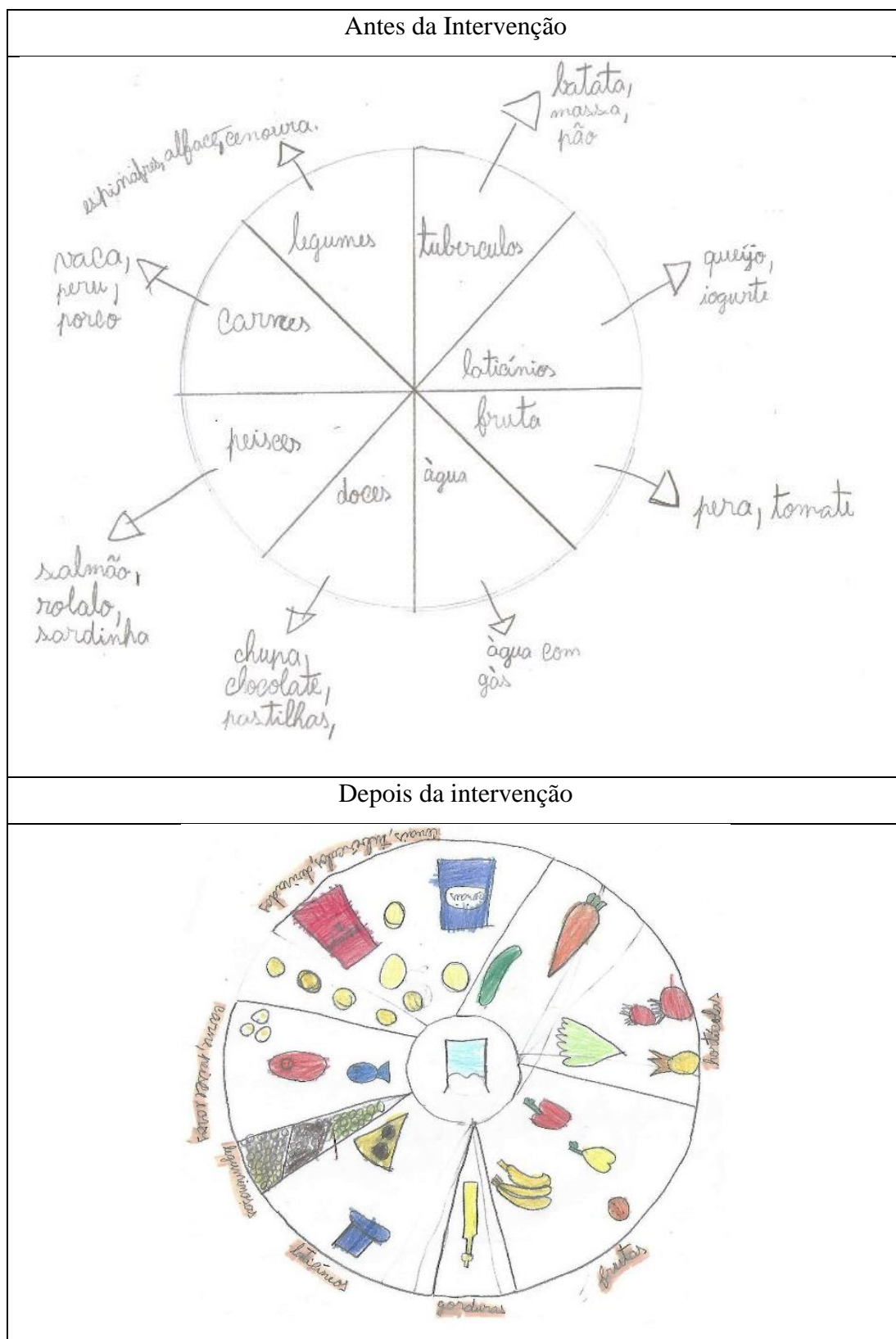
Identificação da criança: C20F



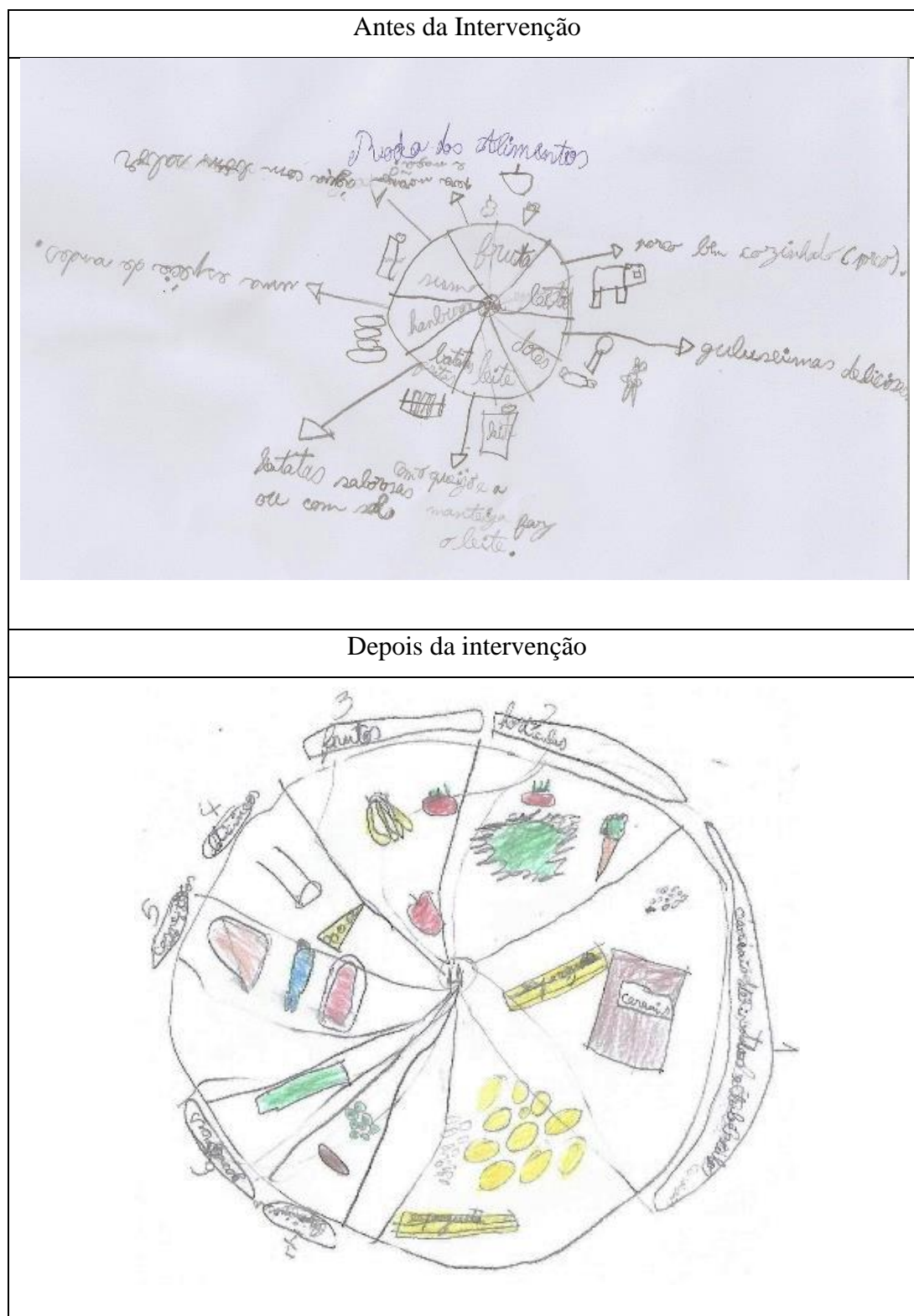
Identificação da criança: C21M



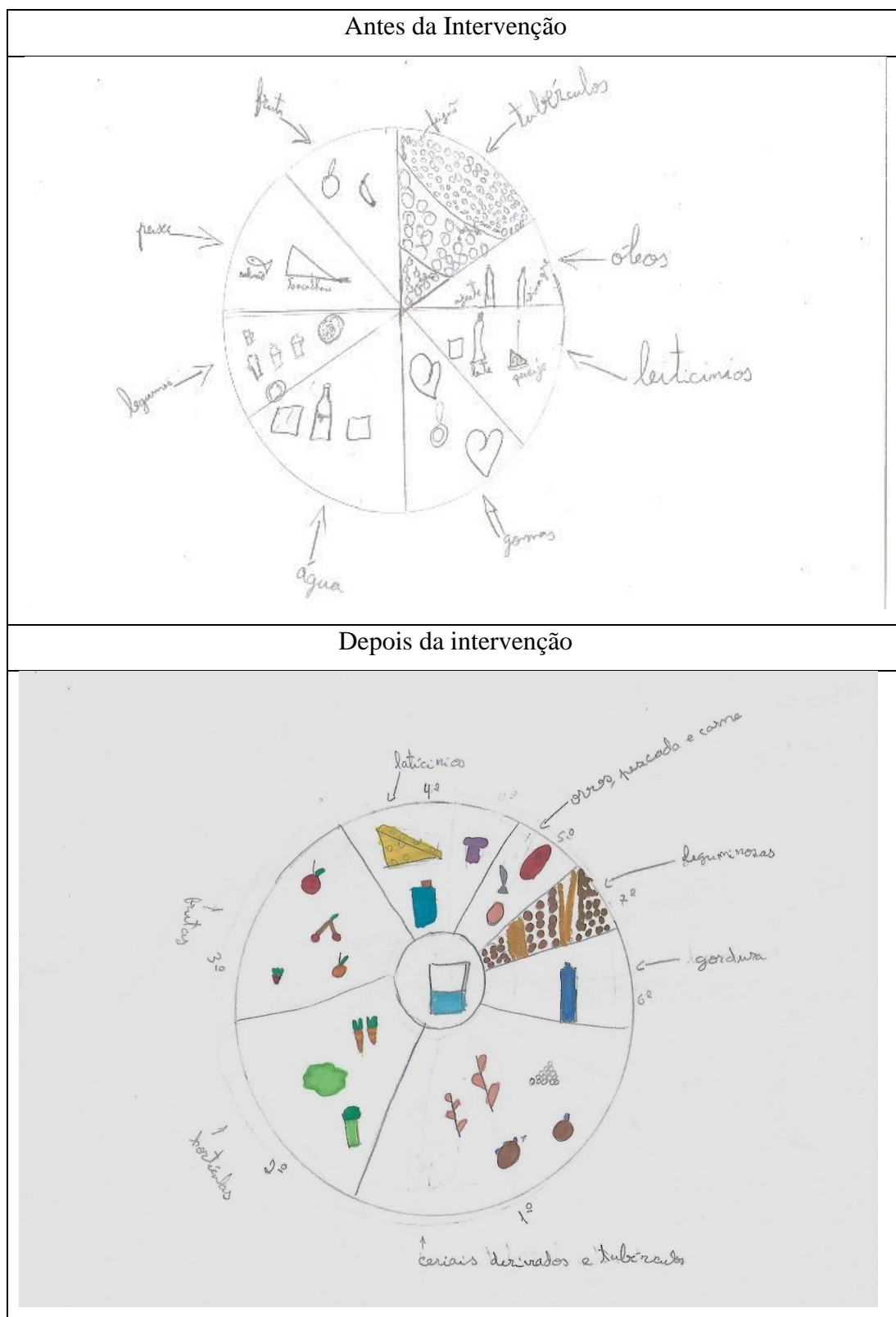
Identificação da criança: C22M



Identificação da criança: C23M



Identificação da criança: C24F



Apêndice 12 – Questionário de avaliação do projeto e da sessão com nutricionista

Questionário de Avaliação do Projeto: “Excesso de Açúcar na alimentação das crianças”

A sua opinião sobre esta ação que terminou é, para mim, muito importante, pois permite desencadear um processo de melhoria contínua e o ajustamento de futuras atividades e implementação de projetos. Por favor, rodeie um dos parâmetros abaixo indicados, numa escala de 1 a 5 valores, sendo atribuído ao valor 1 “insuficiente” e ao valor 5 “excelente” conforme a sua opinião.

A. Sessão com Nutricionista	Insuficiente			Excelente	
	1	2	3	4	5
• Conteúdos abordados na sessão	1	2	3	4	5
• Explicação dos conteúdos	1	2	3	4	5
• Interesse/ utilidade dos conteúdos abordados	1	2	3	4	5
• Duração da sessão expositiva	1	2	3	4	5
• Pertinência do especialista em nutrição na escola	1	2	3	4	5
B. Projeto desenvolvido pelos alunos, apresentado na sessão					
• Considera que o projeto teve impacto no seu educando	1	2	3	4	5
• Notou alguma alteração positiva no comportamento da criança perante a sua alimentação	1	2	3	4	5
• Achou pertinente o desenvolvimento do projeto “Excesso de açúcar na alimentação das crianças”	1	2	3	4	5

Que sugestões daria para uma eventual melhoria do projeto?

Obrigada pela sua colaboração 😊

